

Alicia Souto

A Essência do Hatha Yoga

Hatha Pradipika - Gheranda Samhita - Goraksha Shataka

Adaptação técnica
Marcos Rojo Rodrigues

norte
editora

Yoga é uma disciplina que, ao longo de três milênios de história, deu origem a muitas correntes de pensamento. De todas, a que ficou mais conhecida no Ocidente é o *Hatha Yoga*, mas é a que tem o menor número de textos tradicionais traduzidos para as nossas línguas. Existem mais textos e comentários sobre os *Yoga Sutras* de Patanjali, o *Bhagavad Gita* e tantos outros sobre *Bhakti Yoga*, mas quase nada sobre *Hatha Yoga*.

Com esta obra, os praticantes e os interessados nessa antiga disciplina indiana terão uma fonte segura de informação, para que saibam discernir entre o que é moderno e o que pertence à tradição.

Todos os dias, novos tipos de *Yoga* aparecem no “mercado”, muitas vezes mais associados a um “produto” de marketing do que propriamente à intimidade da busca interior. Menos de 5% dos praticantes de *Hatha Yoga* têm acesso aos textos tradicionais que deram origem a esse sistema tão maravilhoso e eficaz para combater as aflições dos dias de hoje. Perceba nesta obra como os antigos ascetas desenvolveram métodos para superar o sofrimento humano.

Que este memorável esforço da professora Alicia Souto sirva para atender ao sagrado direito que o ser humano tem de praticar *Yoga* como *Yoga*, possibilitando-nos entrar em contato com técnicas que nos levam ao despertar de uma nova consciência.

**norte**
editora



A Essência do Hatha Yoga

Introdução aos textos:

Hatha Pradipika
Gheranda Samhita
Goraksha Shataka

Tradução e Comentários de Alícia Souto

Agradecimentos

Comecei a estudar sistematicamente os textos do *Hatha Yoga* sob a orientação do Dr. *Manohar Laxman Gharote*, na Índia, mas foi somente depois de vários anos de ensinamento na Escola de Estudos Orientais da Universidade do Salvador (Argentina) e nas Faculdades Metropolitanas Unidas (Brasil), é que resolvi fazer a tradução e os comentários de três dos mais importantes destes textos. Espero que seja de utilidade para meus alunos e para toda pessoa estudiosa desta disciplina.

Meu especial reconhecimento ao Dr. *Gharote*, por seus ensinamentos e pela carinhosa introdução deste livro. Agradeço a colaboração das autoridades de *Kaivalyadhama*, *Swami Maheshananda*, diretor espiritual, e *Shri Tiwari*, secretário; ao Dr. *Bhole*; aos meus colegas e amigos: *Shri Sahay*, Dr. *Bohde*, *Shri Parimal Devnath*, Dr. *Sharma* e Dr. *Jha*, do Departamento Filosófico e Literário de *Kaivalyadhama*; à professora Lia *Diskin*, da Associação Palas Athena, pelo seu constante estímulo; à professora Daniela Teresa Barbosa e ao professor Danilo *Santaella*, pela tradução, ao professor Marcos Rojo Rodrigues, pela adaptação técnica; a todos os meus alunos que são o maior estímulo para meu trabalho, em especial a Carlos *Gonzáles Laporte* e *Alejandra Maffeo*, antigos alunos, hoje já egressos da Licenciatura em Estudos Orientais, que com enorme paciência leram este trabalho e colaboraram com suas observações.

PREFÁCIO DA EDIÇÃO EM PORTUGUÊS

Antigamente, as pessoas que procuravam as academias para pedir informações sobre *Yoga*, perguntavam sobre benefícios, indicações e contra-indicações. Hoje, a pergunta principal é: “Qual é o tipo de *Yoga* que vocês ensinam?” Existem tantas linhas, tantas derivações, que as pessoas ficam confusas. Algumas linhas se distanciaram muito da tradição e perderam de vista o objetivo principal, dando lugar a atributos e qualidades que não são pertinentes à cultura do *Yoga*.

Muito provavelmente, as linhas de *Yoga* que buscam o estado de equilíbrio tendo o corpo como estratégia, derivam do *Hatha Yoga* e qualquer praticante que pretenda se aprofundar neste caminho deverá ter contato com os textos tradicionais, apresentados neste trabalho. É preciso saber como os *yogins* faziam uso do corpo para fins espirituais, como manipulavam as funções humanas para tornarem-se “sobre-humanos”. O *yogin* era um cientista, seu corpo era seu laboratório, suas experiências eram observadas com profundidade, mas, diferentemente do mundo acadêmico, guardavam o resultado de seus estudos para si e para seus discípulos.

O estilo literário destes antigos textos, baseados em conceitos e relatos de sensações tão diferentes da nossa cultura, exige para a sua compreensão, a orientação de alguém que além de praticar de acordo com os princípios estabelecidos pela tradição, seja também um estudante cauteloso da língua e do ambiente originais, a fim de interpretar com respeito estes ensinamentos dos antigos sábios, que os transmitiram em linguagem incomum para os dias de hoje. Este é o caso da professora *Alícia Souto*, que tive o prazer de conhecer há 12 anos por intermédio de nosso mestre comum, o professor *Gharote*. Depois de muitas idas à Índia, de muito tempo de prática e de muito estudo com professores da cultura védica, é que a Dra. *Alícia* se sentiu encorajada a traduzir com comentários o *Hatha Pradipika*, seguido pelo *Gheranda Samhita* e mais recentemente o *Goraksha Shataka*.

Pelo crescente interesse do *Yoga* no Brasil e pela criação contínua de diferentes linhas de prática, é que sentimos a necessidade de divulgar este tipo de literatura em nossa língua, para que o praticante de *Yoga* possa entrar em contato com os princípios que norteiam o sistema original, criando subsídios para poderem discernir entre o que é tradicional e o que é modismo.

Os livros originais da professora *Alícia* são materiais consistentes de estudo acadêmico, são frutos de pesquisa de várias fontes e fazem referências comparativas com as principais obras nesse assunto. Para torná-los mais acessíveis ao público leigo e para que pudéssemos lançar os três livros num só, foi necessário fazer uma adaptação técnica cautelosa, sem prejudicar a qualidade das informações, de maneira que os livros dessem ao leitor um panorama geral da cultura do *Hatha Yoga*. Descobrimos posteriormente que esta não era uma idéia original, que isto já tinha sido feito pelo grande professor Caio Miranda, a quem devemos homenagens pelo pioneirismo do *Yoga* no Brasil.

Nós que nos envolvemos na tradução e adaptação do livro, após termos lido e relido várias vezes estes textos, podemos garantir que este trabalho resultou em melhoria das nossas práticas individuais, dando-nos motivação e segurança, com o privilégio de ter como referência grandes mestres como *Matsyendra*, *Goraksha* e *Svatmarama* entre outros.

Optamos por simplificar as formas diacríticas e de representação da grafia sânscrita, com a intenção de tornar o texto mais fluido e interligado. Dessa forma, todas as palavras que aparecem em outro idioma que não o português estão representadas em *itálico*, a não ser que tenham se tornado um neologismo, como “*Vaishnavismo*”. Sabemos que esta simplificação sem dúvida representa algum prejuízo para o conhecedor da língua, mas para estes, sugerimos a leitura no original em espanhol.

INTRODUÇÃO

O *Hatha Yoga* é um caminho sistemático para o desenvolvimento espiritual; suas técnicas são baseadas na integração do corpo, mente e espírito, estando ao alcance de todo aspirante.

Ainda que os objetivos do *yogin* sejam os mesmos do filósofo, seus modos de busca são diferentes: para o filósofo essa aproximação é intelectual e para o *yogin*, intuitiva e espiritual. O *yogin* busca a experiência espiritual direta da verdade em um plano elevado da consciência. Quando assume o nível de mestre, o *yogin* expressa sua experiência sem entrar em controvérsias metafísicas.

Mesmo sendo muito antigos, os textos do *Hatha Yoga* referem-se a ensinamentos recebidos anteriormente, desenvolvendo aspectos que estavam implícitos na literatura anterior. Cada época e cultura possuem suas próprias características e impactos. O *Hatha Yoga* é respeitado pela ciência atual e enfrenta com esperança o desafio da investigação científica. A perspectiva mais ampla do *Hatha Yoga* é a de transcender qualquer obstáculo que se coloque em seu caminho, uma vez que é experimental e de pensamento livre, mas requer autodisciplina.

O *Hatha Yoga* tornou-se mais popular nos dias de hoje devido a sua contribuição para a manutenção da saúde do corpo e da mente. Cientistas do campo da fisiologia, medicina e psicologia investigam o *Hatha Yoga* para que suas técnicas possam ser compreendidas e aplicadas com segurança.

Os primeiros estudos científicos neste campo foram realizados pelo *Swami Kuvalayananda*, em *Lonavla*, Índia. Ele iniciou o estudo das bases fisiológicas das práticas, explicando sua racionalidade. Após sua iniciativa pioneira, em 1950, foram feitos estudos sobre o *Hatha Yoga* e sobre a meditação em diversas universidades e laboratórios.

O aspecto terapêutico do *Hatha Yoga* ficou popular por sua eficácia em tratar com êxito os problemas de saúde, que provêm do modo estressante da vida atual. Numerosas observações científicas e informações clínicas destacam a utilidade terapêutica das técnicas do *Hatha Yoga* em certos distúrbios psicossomáticos. Atualmente o *Hatha Yoga* é praticado para a prevenção e a manutenção da saúde e para obter-se bem-estar psicofísico. Há informações científicas sobre os efeitos benéficos do *Hatha Yoga* sobre vários sistemas, como o cardiovascular, o respiratório, o digestório e o neuro-endócrino.

Com todo o interesse atual, é muito importante que obras como esta sejam publicadas, para que não se perca a tradição. Felicito a *Alícia Souto* pela publicação deste belíssimo trabalho que será uma referência para todos os praticantes e estudiosos de *Yoga*. Espero que no futuro muitas outras publicações desta qualidade possam ser feitas.

Dr. M. L. Gharote

ORIGEM E SIGNIFICADO DO HATHA YOGA

As raízes do *Hatha Yoga* remontam ao período **védico e pré-védico**. Sua Antigüidade pré-ariana pode ser confirmada pelas figuras de argila encontradas em *Mohenjo Daro* e *Harappa*. Uma das figuras mais destacadas é a de **Shiva Pashupati**, sentado em *asana* ou postura *yogin*. Na literatura posterior, encontramos *Shiva* como o Senhor dos *yogins*.

Ainda que as raízes do *Yoga* possam ser pré-arianas, e mesmo aborígenes, elas foram assimiladas na literatura védica, como vemos em numerosas referências.

Em seu aspecto mais antigo, o *Yoga* foi concebido como uma **técnica para aumentar os poderes vitais**. Este aspecto foi desenvolvido e aperfeiçoado posteriormente pelo *Hatha Yoga* com a introdução de práticas para controlar os efeitos e impactos da natureza.

O **significado** da palavra *Hatha* modifica-se com o tempo. No *Mahabharata*, é utilizada no sentido de **ausência de esforço**. No *Amarakosha* e no *Yoga Vashistha*, significa **força**. Na literatura dos *natha yogins* **'ha'** refere-se a *Surya* (sol) e **'tha'** a *Chandra* (lua) e sua união denomina-se *Hatha Yoga*. *Surya* e *Chandra* são também sinônimos dos *nadis* **pingala e ida**, respectivamente. São também representações simbólicas de **prana e apana** e sua **união no pranayama** é um ponto característico do *Hatha Yoga*, segundo explica *Brahmananda*, o comentador do *Hatha Pradipika* no texto *Yoga Bija*, 89-90: 'A união de *prana* e *apana*, ou a do princípio feminino com o princípio masculino, ou a do sol com a lua, de *Jivatman* e *Paramatman*, em síntese, a fusão de todos os pares de opostos, denomina-se *Yoga*'. Este conceito de *Yoga* se adequa aos ensinamentos dos textos do *Hatha Yoga* que apresentam o *Shakti Yoga* ou *Prana Samyama Yoga*.

Os quatro textos mais conhecidos do *Hatha Yoga* são: o *Goraksha Shataka* (seis capítulos), o *Hatha Pradipika* (quatro capítulos), o *Gheranda Samhita* (sete capítulos) e o *Shiva Samhita*. Todos são posteriores aos *Yogasutras* de *Patanjali* (com oito capítulos).

Goraksha e a Escola Natha

O *Hatha Yoga* está estreitamente relacionado com a tradição *tântrica*. É possível afirmar que a fonte do *Hatha Yoga* é o *Tantra* e que um grande impulso lhe foi dado através dos fundadores do movimento *Natha*: **Matsyendranatha e Gorakshanatha**. Este movimento foi uma expressão do renascimento do Hinduísmo durante o **segundo milênio depois de Cristo**, após o declínio do Budismo, do Shaktismo e do Vaishnavismo no Norte, que floresceram junto com a instalação e propagação do Islamismo. Sua tradição remonta a **Adinatha**, o **Guru** ou Mestre Supremo, de quem provém todo o conhecimento transmitido de mestre a discípulo.

Os *natha yogins* são principalmente **Shivaístas**, mesmo que se aproximem do Vishnuísmo e do Budismo. As **características** Shivaístas externas mais importantes que eles adotaram são: a **marca de cinzas de três listas paralelas na testa**, o **tridente** (*trishula*), o **cordão sagrado negro** na cintura, e os **grandes aros (brincos)** semelhantes aos de *Shiva*.

Os integrantes deste culto, entre eles *Matsyendranath* e seu melhor discípulo, *Goraknath*, se tornaram conhecidos na Índia através dos mitos e das lendas, muitas vezes contraditórias, que descrevem seus poderes milagrosos. Tinham uma reputação considerável na *prática médica*. Como recursos para a cura realizavam o *exorcismo*, a *magia* e os *sortilégios*. Usavam diversos tipos de *drogas, cinzas, mantras e amuletos*.

A tradição do *Hatha Yoga* está ligada ao nome de *Gorakshanath*, conhecido também com o nome de *Goraknath*. Viveu aproximadamente até o século X d.C. Muito pouco se sabe de verdade a seu respeito, mas existem muitas histórias à seu respeito no oeste e no norte do subcontinente indiano, e no Nepal, onde é reverenciado como *Pashupatinath*, o Deus dos nepaleses. Os 'gurkhas' (guerreiros) do Nepal lhe deram este nome e o nome de *Goraknath* está gravado nas moedas nepalesas.

A existência real de *Goraksha* e de outros mestres do *Yoga* não pode ser comprovada, mas pode ser verificada pela sua presença em textos tradicionais, por exemplo, através dos versos de Kabir que faz uma exaltação a *Goraksha* e a alguns de seus seguidores dizendo 'Unidos com a Mente Universal eles ensinam.'¹ Isso parece indicar que *Goraksha* tinha uma personalidade tão poderosa que impressionava os que entravam em contato com ele, fato pelo qual há referências aos seus diálogos com seu *guru*, *Matsyendra*, em manuscritos atribuídos a *Kabir* e *Nanak*.

É possível que *Goraksha* tenha sido inicialmente um religioso budista da tradição *vajrayana*², conectado com o Shivaísmo através de *Matsyendranath*, seu mestre. Pode-se afirmar que foi um *yogin* por excelência, um asceta que estabeleceu uma síntese entre o Shivaísmo *Pashupata*, o Tantrismo e a tradição *Vajrayana* Budista (*tântrica*). Além disso, a ele é atribuída a autoria de importantes tratados do *Hatha Yoga*, ponto de partida de toda essa tradição. Fundou numerosos monastérios em todo o subcontinente indiano.

Goraknath foi um *mahayogin* (grande *yogin*), não desenvolveu nenhuma teoria psicofísica, mas a reflexão filosófica era considerada uma parte valiosa da autodisciplina do *Yoga*. Seu principal objetivo era liberar a consciência individual de todo tipo de prejuízo, preconceito e estreiteza e elevá-la ao puro plano supra-intelectual, espiritual, para ser abençoada pela experiência direta da Verdade Absoluta, unindo-se a ela. Com este objetivo, *Goraknath* ensinou o que poderia ser chamado de um sistema filosófico para orientar os buscadores da verdade no caminho da autodisciplina intelectual.

Com respeito à sucessão, as lendas muitas vezes são contraditórias, exceto no caso de *Matsyendra* e *Goraksha*. A lista de *gurus* e seus discípulos (*paramparas*) em diferentes tradições indica que *Goraksha* aprendeu o *Yoga* de *Matsyendranath*, que, por sua vez, o fez de *Adinatha* ou *Shiva*.

No *Hatha Pradipika*, *Svatmarama* fornece uma lista numerosa de discípulos de *Goraknath*.³ Fica claro que *Goraknath* foi um *yogin* por excelência e que era considerado ainda *melhor que seu guru, Matsyendranath*.

No texto *Goraksha Siddhanta Sangra*, são encontrados os nomes dos nove mestres conhecidos popularmente como *nava nathas*. A lista inclui *Adinath*

¹ MALLIK, K. *Siddha siddhanta paddhti y otros trabajos de los nâthayoguis*. Poona. Oriental Book House. India. 1954.

² Ver BRIGGS, G. W. *Goraknath and the Kanphata Yogis*. Oxford University Press. London. 1938.

³ HP I, 5-8

(Shiva) como *Guru*, depois *Matsyendranath*, *Udaynath*, *Dandanath*, *Santoshanath*, *Kurmanath*, *Bhavanarji* e *Goraknath*, o filho de Deus.

Em outros textos, encontra-se que *Matsyendra* é o mestre em cujos pés *Goraksha* passou 12 anos, tendo depois surgido como grande místico e *Yogin*.

A tradição está repleta de alusões a ele e conta seus inumeráveis feitos maravilhosos. Em quase todas as partes, *Goraknath* é visto não apenas como um mestre ou *guru* humano, mas como alguém que não está sujeito às leis do tempo, como alguém que viveu em distintas épocas e em diversos lugares. A crença popular o considerava como um representante de *Shiva*. A tradição o tornou protagonista de histórias separadas por um grande intervalo de tempo, o que faz com que sua localização temporal ocorra entre os séculos VII e XV d.C. Além disso, essa data não é fácil de determinar, uma vez que dos 12 discípulos que compuseram obras acerca de *Goraksha* vários estiveram claramente separados dele por alguns anos.

Os ciclos mitológicos da tradição dos *natha* demarcam aspectos profundos e importantes da corrente espiritual do *Hatha Yoga*. Ao colocar sua origem na divindade, falam do *Yoga* como uma graça que o homem recebe para poder voltar à sua fonte e encontrar sua verdadeira essência. Indicam também as relações com o shamanismo e com o Jainismo, duas cosmovisões muito distintas. Além disso, falam dos grandes poderes que se adquire através da prática intensa, assim como do risco que se corre quando não se age de forma desinteressada a seu respeito.

Todo seguidor de *Goraknath* é conhecido como *yogin*, *Goraknathi* e *darshani*, mas especialmente como *kamphata*. *Yogin* faz referência à prática do *Hatha Yoga* que eles realizavam, dando origem provavelmente aos *natha*; a segunda denominação (*Goraknathi*) tem relação com o nome de seu fundador; a terceira (*darshani*) devido ao fato de utilizarem grandes argolas que os caracterizavam e *kamphata* pela prática de perfurar as cartilagens das orelhas para inserir essas argolas. Os iniciados geralmente eram denominados *natha*, que significa mestre e desempenharam um papel muito importante na história do misticismo medieval indiano. As mulheres deste grupo são denominadas *nathni* e recebem essa denominação por serem esposas ou viúvas dos *yogins* que foram iniciados.

Os *Goraknathi* afirmavam que apenas aqueles nascidos duas vezes poderiam ser recebidos em sua ordem, indicando claramente sua conexão com a ortodoxia hindú.⁴ A iniciação era realizada em um monastério ou templo e, depois de passar pelas provas impostas pelo *guru*, faziam o voto de *ahimsa* (não violência) e recebiam o *mantra* pessoal. Na cerimônia de iniciação era recitado o *mantra* '*Shiva Goraksha*', especialmente quando as orelhas eram perfuradas. Durante a iniciação realizava-se o procedimento de perfurar as orelhas para permitir a colocação das grandes argolas, presumivelmente de madeira. A partir de então, o iniciado podia agregar ao seu nome a palavra *natha*, ou adotar um nome diferente.

Os *nathas* não se preocuparam muito com uma explicação clara da teoria filosófica, mas prestavam muita atenção à disciplina espiritual e prática do *Yoga*. O êxito no *Yoga* demanda força de vontade, continência e abstração das distrações do mundo externo; não se pode negar que os sacerdotes da escola *Natha* praticaram de forma extraordinária essas virtudes. Suas disciplinas e

⁴ Ver *Gheranda Samhita* 3

doutrinas não eram populares, uma vez que devido às austeridades e práticas que envolviam estavam limitadas a uma elite.

Os *natha yogins* se autodenominavam *Shiva-gotra* (originados de *Shiva*) e o adoravam como a forma *inativa do Absoluto*, já que consideravam que *Shakti* não tinha poder sem *Shiva*. Esta filosofia é baseada no *Advaita* (não dualismo) da escola *Shaiva*, mas a concepção dos *natha* estava além do *dvaita-advaita* (estado dual e não dual) e também além de *sakar* e *nirakar* (o que tem forma e o que não tem forma). Esta concepção é muito vista na literatura do Nathismo, tanto em sânscrito como em *bengali*.

Shiva é consciência pura e equilíbrio, enquanto *Shakti* é mudança e evolução. *Shiva* está além da esfera dos opostos e representa a Eternidade em meio às mudanças. O ideal dos *natha* é a realização de *jivanmukti*, através das práticas que asseguram um corpo livre da influência do tempo, a união entre *Shiva* e *Shakti*. Para o culto *Natha*, *Shiva* era o princípio permanente, enquanto o mundo fenomênico era atribuído a *Shakti*, o princípio sempre ativo.

O *natha yogin* quer atingir um estado em que os opostos não o afetem: nem o vício, nem a virtude; nem o prazer, nem a dor. Para ele, a pasta perfumada de sândalo tem o mesmo valor que o barro. Este estado se denomina *avadhuta* (estado de libertação das mudanças)⁵.

Os *yogins* estabeleceram que o corpo humano é homólogo ao Universo, assim nomearam os *nadis* e os *chakras* como rios, montanhas etc. A idéia era buscar a verdade dentro de si mesmo. Se Deus está no Universo, também podemos buscá-lo dentro de nós mesmos.

O processo vital se divide em dois aspectos: *Shiva* e *Shakti*. *Shakti* leva à mudança e à decadência, através do gozo ou da experiência (*bhoga*)⁶ e sua região é embaixo do umbigo. A região de *Shiva* é acima do umbigo e seu domínio é a renúncia (*tyaga*). O estado de *avadhuta* não é afetado nem pela renúncia nem pelo gozo.

Um *mantra* fundamental para os *natha yogins* é *Shiva-Gorakh*. Os *mantras* ou sílabas místicas como *Om* ajudam os *yogins* a alcançar esse estado através da concentração no seu som. Essa prática é evocada na literatura *Natha*: a concentração e a constante repetição do *mantra* conduz ao estado de *Ajapa-japa*, que significa que se adentrou na vida interna.

O *yogin*, com a ajuda do *Hatha Yoga*, obtém o controle sobre os *alentos vitais* (*prana* e *apana*) e conquista poderes, sem que isto seja o seu objetivo. Na verdade deseja atingir o estado de *Shiva-Shakti*.

Os *alentos vitais* mencionados anteriormente às vezes são chamados de Sol e Lua, termos utilizados em textos místicos do Budismo e do Brahmanismo.

No *Hatha Yoga*, *chandra* (lua) é o *nadi* do lado esquerdo do corpo, conhecido como *ida*; *surya*, o sol, é *pingala*, o *nadi* do lado direito. Também se chamam *Ganga* e *Yamuna* (rios da Índia). O ser individual pode obter o estado de *Shiva-Shakti* estimulando os *nadis* esquerdo e direito e os controlando através das práticas de *Yoga*. O sol e a lua são símbolos do dia e da noite, de *prana* e *apana* ou inspiração e expiração, são duas fases importantes das quais depende a noção de tempo. Quando o *yogin* as controla, domina o tempo e transforma-se em um *kalayogin*, o que representa o estado final do processo

⁵ GORAKSA. *Siddhanta Sangraha* 1.

⁶ É necessário esclarecer que os termos *bhoga* e *goce* têm, nas cosmovisões tântricas, o sentido de experiência e, como tal, podem levar tanto ao prazer quanto ao sofrimento.

(*samadhi*), o estado de equilíbrio e felicidade. *Shiva* e *Shakti* se unem nesse estado.

Os *nadis* esquerdo e direito representam os princípios de **dualidade**. O *yogin* os controla e os une ao *nadi* central. Este *nadi* central (*sushumna*) conduz o *yogin* à ‘verdade’ e ao som místico e espontâneo (*anahata nada*), que é ouvido dentro dos espaços recônditos da alma.

Os **movimentos ascendentes e descendentes de *prana* e *apana* devem se deter através das práticas de *Yoga* e então ser dirigidos ao *nadi* central e lá ser mantidos através de *kumbhaka***. Assim a mente do *yogin* se estabiliza, a respiração se detém e os sentidos são controlados, até que se chegue ao *samadhi*. Os centros denominados *chakras* têm um lugar importante nas práticas do *Hatha Yoga*. A união de *Shiva* e *Shakti* não é possível se o *yogin* não estiver consciente dos *chakras*.

Os *natha siddhas* davam ênfase ao domínio do corpo para eliminar as impurezas e libertar-se da morte. A meta final dos *natha siddhas* era ***jivan mukti*, alcançar a libertação em vida**. O estado de *jivan mukti* significa imortalidade para o *yogin* em um corpo puro ou transmutado.

Outro ponto essencial é o conceito de *guru* ou preceptor, aquele em que *nada* e *bindu* se unificaram. *Nada* e *bindu* são as formas audível e inaudível do som e, como o som é considerado a base da criação, o *guru* é equiparado ao ‘Criador’ e é honrado como tal. Este é o sentido de um *guru* no culto *Natha*.

Textos da Escola *Natha*

Além das crenças e lendas populares, a contribuição em prosa e poesia dos textos *Natha* desenvolvidos pelos seus *gurus* não é de nenhuma maneira desdenhável. *Matsyendranath* foi um dos primeiros escritores em versos na língua bengali, no século X d.C. e *Goraknath* talvez tenha sido o primeiro escritor em prosa do idioma hindi. Os trabalhos mais importantes destes dois *gurus* se encontram em sânscrito.

Os textos dos *natha yogins* são muito raros e difíceis de encontrar. Eruditos como *Levi*, *Grierson*, *Briggs* e outros estudaram aspectos lendários e históricos da escola *Natha* parcialmente, mas não sua literatura.

Investigadores indianos como *Shastri*, *Sahidulah* e *Brgagchi* trataram de preservar os manuscritos dos *natha* e estudar, através deles, sua filosofia. Muitos textos do culto *Natha* se encontram em bibliotecas orientalistas conhecidas, mas a língua utilizada nos manuscritos muitas vezes é uma mescla de idiomas de difícil compreensão.

A literatura atribuída a *Goraksha* é variada e ampla. A ele atribui-se a autoria de um livro de química (*Gorakshakimayagara*); presume-se que escreveu um livro de astronomia e também um texto no idioma *marathi* (*Amaranathasamvada*). *Shri Hajari Prasada Dvivedi* enumera uma ampla lista de trabalhos de autoria de *Goraksha*, a maior parte dos quais trata do *Yoga*.⁷

Com relação aos trabalhos que os *Goraknatis* utilizaram e outros que são atribuídos a eles, especialmente os que tratam do *Hatha Yoga*, uma lista pode ser feita a partir dos livros de diversos estudiosos⁸: *Devi Bhagavat*; *Gorakbodhi*,

⁷ Ver Dvivedi, *Shri Hajari Prasada. Nathasampradaya*. Índia. p.98

⁸ Ver autores como Briggs, Hall (An Index of the Indian Philosophical Systems), Farquhar, Garbe, Atkins, Aufretch, *Jñāneshvara* (Pangarpar) e R. Mitra.

escrito em *hindi* antigo; *Gyan Sagar*, *Brahmanda Sar Gita*; *Hatha Yoga* (atribuído a *Gorakshanath*); *Hatha Samhita*; *Caturasityasana*, *Yoga Cintamani* (de *Shivananda Sarasvati*), *Yoga Manjari*; *Yoga Samdhya*; *Goraksha Samhita*; *Yoga Samgraha* (por *M. Sukhla*); *Goraksha Kaumudi*; *Yoga Martanda*; *Vivekamartanda Yoga* (por *R. Bhatta*); *Goraksha Gita*; *Goraksha Sahasramana*; *Goraksha Shataka* ; *Jnana Shataka* ⁹; *Jnanaprakasha Shataka* ¹⁰; *Goraksha Shataka Tika* (comentário sobre o *Goraksha Shataka* , atribuído a *Shamkara*); *Goraksha Shataka Tippana* (notas sobre o *Goraksha Shataka* por *M. Sukla*); *Goraksha Kalpa*; *Goraksha Paddhati*¹¹; *Yoga Siddhanta Paddhati* (de *Goraknath*); *Siddha Siddhanta Paddhati* (regras para a prática do Yoga por *Goraknath*), *SiddhaSiddhanta Paddhati* (trabalho atribuído a *Goraknath*, especialmente o comentário do verso 13 - este texto também é atribuído a *Nityananda Siddha*); *Yoga Mahiman*; *Jnanamrta* (poemas de *Goraknath* sobre os deveres dos *yogin*).

Analisando a lista de textos, pode-se perceber que o *Goraksha Shataka* era o texto fundamental desta seita; vários títulos indicam que são comentários (*tika* ou *tippana*) e manuais secundários ou suplementares ao *Goraksha Shataka*.

A *Matsyendranath*, guru de *Goraksha*, são atribuídos: *Matsyendra Samhita*, *Kaula Jnana Nirmaya*, *Kulananda Tantra*, *Jnana Karika*, *Akula Vira Tantra* etc.

Há certas *Upanisads* posteriores a esse período, das quais não se sabe a autoria, mas que tratam dos conceitos e métodos de Yoga, como foram transmitidos por *Matsyendranath*, *Goraknath* e outros *siddha yogins* - por exemplo, as *Upanisad*: *Dhyandindu*, *Nadabindu*, *Yoga Tattva*, *Tejobindu*, *Yoga Chudamani*, *Shikha Yoga*, *Kundalini Yoga*, *Shandilya*, *Jabala*, *Mandala Brahmana* etc.

Há uma *Upanisad* que se denomina *Goraksha Upanisad* e todos os tratados tradicionais do *Hatha Yoga*, como o *Hatha Pradipika*, o *Gheranda Samhita*, o *Shiva Samhita*, o *Natha Sutra*, o *Dattatreya Samhita* etc, estão definitivamente conectados com o *Yoga Sampradaya* de *Goraknath* e são fontes autorizadas para guiar os aspirantes espirituais no caminho do Yoga.

Entre esses textos, o *Siddha Siddhanta Paddhati* ocupa uma posição especial. É um tratado em sânscrito que faz uma exposição sistemática e abreviada dos conceitos metafísicos e do modo de pensar dos *siddha yogins* e da busca de sua realização nesta vida através da prática do Yoga. Este texto é citado como autoridade em outros manuscritos do *Sampradaya* e se considera *Goraknath* seu autor. Consta de seis capítulos chamados *upadesha*:

- O *Upadesha I* trata da origem dos corpos, tanto cósmicos como individuais;
- O *Upadesha II*, sobre *Pinda Vicara*, é uma discussão mais profunda sobre o corpo, e descreve nove *chakras*, dezesseis *adhara*, três *laksyas*, cinco *vyomas*;

⁹ Que foi identificado como *Goraksha Shataka*.

¹⁰ Que também foi identificado como *Goraksha Shataka*.

¹¹ Este texto é formado pelo *Goraksha Shataka* e outros 100 versos em sânscrito, com comentários em *hindi*, que contêm muitos versos que estão no *Hatha Pradipika*.

- O *Upadesha* III mostra a identidade micro-macrocosmo e compara o corpo com os rios, montanhas, planetas, deuses, *siddhas*, o sol e a lua. É uma verdadeira visão da natureza espiritual dos corpos;
- O *Upadesha* IV trata do suporte do corpo que é *Shakti*, descreve seus distintos aspectos, revelado e não revelado. Na sua forma manifesta tem cinco aspectos. A criação e a dissolução do mundo dependem da expansão e retração desta *Shakti*, que é a raiz do universo.
- O *Upadesha* V trata do ideal supremo da vida do *yogin*, que é a unificação perfeita e como o praticante deve se harmonizar com a Realidade Suprema, *Samarasa*.
- O *Upadesha* VI descreve as características do *Avadhuta*, ou *yogin* iluminado, que alcançou a libertação perfeita da ignorância e do ego, de todos os desejos, medos e dores. Seu estado de *samadhi* torna-se perene, e mesmo em sua vida cotidiana é um verdadeiro *natha*.

A relação entre *Hatha Yoga*, *Raja Yoga* e *Laya Yoga*

Hoje em dia é comum considerar-se que o *Hatha Yoga* possui somente práticas corporais e que o *Raja Yoga* se diferencia deste por compreender práticas nas quais o corpo quase não é envolvido. No entanto, nos dois primeiros versos do *Hatha Pradipika* menciona-se explicitamente que o *Hatha Yoga* foi proposto para obter o *Raja Yoga*. O *Hatha Yoga* não pode ser compreendido sem o *Raja Yoga*, nem este sem o *Hatha Yoga*. Quando o termo *Raja Yoga* aparece nos textos de *Hatha Yoga*, não é usado para indicar um sistema separado de *Yoga*. É uma referência ao estado mais elevado de meditação que se consegue através do *Yoga* e que se denomina *samadhi*.

No *Yoga Bija*, de *Goraksha*, os termos *Hatha* e *Raja* não aparecem como dois tipos diferentes de *Yoga*, mas representam o segundo e quarto passos do *Maha Yoga*, que é composto por: *Mantra Yoga*, *Hatha Yoga*, *Laya Yoga* e *Raja Yoga*. Nesse texto, fica estabelecido que *Hatha* significa *pranayama* e *Raja*, *samadhi*. No *Hatha Pradipika* IV, 3-4, são dados quatorze sinônimos de *samadhi*, sendo que o primeiro é *Raja Yoga*.

O quarto capítulo do *Hatha Pradipika* contém os ensinamentos sobre a fusão de *prana* com a mente, processo denominado *Laya*, que é o estado no qual não há dualidade nem percepção de objetos; expiração e inspiração ficam suspensas, cessam os processos de pensamento e atividades. Esta experiência é indescritível. A seu respeito, *Svatmarama* oferece alguns vislumbres maravilhosos: “A mente se funde completamente, unificando-se com o Supremo, assim como a cânfora queima-se no fogo, o sal dissolve-se na água, a mente dissolve-se no som despertado internamente”.

As práticas do *Hatha* e do *Laya Yoga* têm como objetivo alcançar o *Raja Yoga*, (estado de gozo indescritível). Sem esta experiência, falar somente de auto-realização é hipocrisia, segundo o autor.

O *Laya Yoga* é um dos quatro grandes sistemas do *Yoga*, uma das quatro formas do *Yoga* original denominado *Maha Yoga*.

Vishnu disse a *Brahma*: 'O *Yoga* apresenta-se de muitas formas por suas diferentes práticas, e destas as quatro mais importantes são: *Mantra Yoga*, *Laya Yoga*, *Hatha Yoga* e *Raja Yoga*' (*Yogatattvopanisad* 19).

O *Yoga* é baseado em *yama* (controle), que se desenvolve até chegar ao limite mais alto e está intrinsecamente relacionado com a concentração e, finalmente, com o *samadhi* ou a superconcentração. A concentração está relacionada com a união e quando ela se torna mais profunda transforma-se em *SamYoga*, superunião.

O resultado final é a unidade entre o espírito encarnado e o Espírito Supremo através da absorção do primeiro no segundo, quando também desaparece o supercontrole. Assim, o *Yoga* se transforma em *Maha Yoga* ou *Yoga Supremo* no qual somente permanece a Consciência Suprema.

Afirma-se que *Shiva* expôs doze formas de *Yoga*: *Mantra*, *Hatha*, *Bhakti*, *Laya*, *Kriya*, *Laksya*, *Jnana*, *Raja*, *Vasana*, *Para*, *Amanaska* e *Sahaja Yoga*. Estas são as formas tântricas do *Yoga*. Também *Vishnu* afirma que o *Yoga* tem muitas formas e desenvolve o *Vaidika Yoga*. De todas estas, *Mantra*, *Hatha*, *Laya* e *Raja* são consideradas as mais importantes.

Laya Yoga é uma elaboração do *Yoga* fundamental (*Maha Yoga*). A palavra *Laya* significa absorção em profunda concentração.

No *Yogatattvopanisad* 23, *Vishnu* diz: '*Laya Yoga* é aquele em que *citta* (consciência) chega a *laya*, ou seja, é absorvida em profunda concentração. Há muitos métodos para chegar a esse estado, mas o mais efetivo é a profunda meditação (*dhyana*) em Deus, o que pode ser feito enquanto se caminha, come, descansa. Isto é *Laya Yoga*'.

Existem duas formas fundamentais de *Laya Yoga*: *vaidika* e *taitrika*. *Vaidika Yoga* é a forma original do *Yoga* encontrado nos *Vedas* e explicado pelos *rishis* nos *Upanisads*. *Shiva* deu ao *Vaidika Yoga* um novo caráter e suas explicações são encontradas nos *Tantras*, por isso ele é denominado também de *Tantra Yoga*. O primeiro passo é a absorção das imagens sensoriais e dos impulsos perceptivos, o seguinte é a absorção de pensamentos e intelectões na concentração. Assim, quando as funções perceptivas, volitivas e intelectuais da mente estão totalmente controladas pela concentração absorvente, a consciência sensível começa a transformar-se em supraconsciência; e quando a concentração é mais profunda, obtém-se *samprajnata samadhi*. O controle chega, assim, ao mais alto grau de desenvolvimento e é denominado *nirodha*: supercontrole.

O *samadhi* é obtido através de *Laya*, que é a concentração profunda, produzindo a absorção dos princípios cósmicos no aspecto espiritual da Consciência Suprema, liberando a consciência de tudo o que não é espiritual, chegando ao poder luminoso de *kundalini*.

A forma divina se efetiva no praticante que se torna *Ishtadevata*, o que é possível com a recitação de *mantras*. No texto *Yogasikka Upanisad* I, 134-5, *Maheshvara* diz: 'quando se está estabelecido em *Laya Yoga* há união entre o espírito encarnado e o Espírito Supremo e a consciência é absorvida completamente por ele, junto com isto acontece a cessação da respiração'. É o estado de *samprajnata samadhi*, o estado final de *Laya Yoga*, no qual se produz *kevala kumbhaka* (cessação espontânea da respiração).

O *Hatha Yoga* diz que a concentração profunda é obtida através do processo de *kevala kumbhaka*, enquanto que no *Laya Yoga* *kevala kumbhaka* acontece graças à concentração profunda. No modo de absorção *vaidika* este

processo é denominado *ekadhanavarodhana*, que significa o controle de *prana* ou bioenergia (*Kausitaky Upanisad* II,2).

O processo de absorção começa pela redução das atividades dos cinco sentidos, através da recitação do *mantra* individual correto, associado à divindade correspondente. Ou seja, com a ajuda dos *mantras* os sentidos devem ser absorvidos na concentração das divindades. Em seguida, as divindades são fundidas na forma de *kundalini*, despertada pela absorção das forças prânicas graças ao *pranayama*. Finalmente, a consciência sensorial e a Consciência Suprema são absorvidas em *kundalini*. A união se realiza gradualmente pela prática apropriada do controle prânico, a consciência é irradiada pela luz de *kundalini* e a mente se fortalece espiritualmente.

Pode-se concluir que para *Svatmarama*, o *Hatha Yoga* é a complementação do controle dos processos mentais com as práticas corporais, enquanto que *Raja Yoga* é o *samadhi* e não um método separado de *Yoga*.

As características do êxito no *Hatha Yoga* são: leveza do corpo, fulgor do rosto, clareza da voz, brilho no olhar, libertação de doenças, estimulação do fogo gástrico e purificação dos *nadis*. É o resultado das práticas graduais de *asanas*, *pranayamas*, *mudras*, concentração etc. O propósito do *Hatha Yoga* é chegar ao estado de *Raja Yoga*. O *Hatha Yoga* é como uma escada para chegar ao *Raja Yoga*, afirma *Svatmarama* no *Hatha Pradipika*. Assim, a relação entre *Hatha* e *Raja Yoga* é a dos meios e o fim.

O FUNDAMENTO SUTIL DO *HATHA YOGA*

O *Hatha Pradipika* enfatiza que a prática do *Hatha Yoga* deve ser mantida em segredo. Deve ser realizada numa cabana construída com uma pequena entrada no nível do chão, sem outros orifícios, desinfetada e rodeada de belas trepadeiras, em um país próspero e num lugar solitário. A prática é aconselhada pelo *guru* e seu seguidor não deve praticar mais nada, exceto o *Hatha Yoga*, sem preocupações nem ansiedades. Deve-se evitar: alimentação abundante; esforços exagerados; falar demasiadamente; contatos públicos e apegar-se a coisas não essenciais.

O *yogin* deve ser vigoroso, perseverante, paciente, de temperamento adequado, com a determinação e solidão que contribuem para o êxito do *Yoga*. Desde que seja praticado, os benefícios do *Yoga* estão ao alcance de todos, jovens e adultos. A mera compreensão teórica e o aspecto externo não levam a nenhum resultado.

O sistema do *Hatha Yoga* é baseado na teoria de que as correntes de *prana* fluem de maneira particular em nosso corpo e determinam o modo como sentimos, pensamos ou atuamos. As correntes de *prana* fluem através de canais específicos chamados *nadis*. Os textos tradicionais afirmam que em todo ser humano há setenta e dois mil *nadis*, que se entrecruzam e estão em sua maioria interconectados.

Os *nadis* formam plexos em distintas regiões, que são conhecidas como *chakras* ou *padmas* (flores de lótus). Considera-se que todo funcionamento inadequado de corpo e mente, é devido à perturbação na passagem das correntes de *prana* através de um ou mais destes canais. Assim, toda perturbação mental tem uma base física e todos os distúrbios físicos têm seu fundamento na mente, como uma unidade. As perturbações ocorrem como resultado de alguma anormalidade nos *nadis*. O *Hatha Yoga* ocupa-se deste problema abrindo a passagem natural destes *nadis* e fazendo com que o fluxo das correntes prânicas seja liberado e que elas logo sejam direcionadas e reguladas, para produzir uma mudança adequada em seu funcionamento.

O processo de abertura dos *nadis*, para o livre fluxo de *prana*, denomina-se *nadi suddhi* e várias técnicas do *Hatha Yoga* são utilizadas nesse processo. De acordo com o *Gheranda Samhita*, todas as práticas do *Ghatastha Yoga* (sinônimo de *Hatha Yoga*) são dedicadas à purificação.

Após realizar a purificação dos *nadis* (*nadisuddhi*), indica-se o modo de dirigir as correntes prânicas através de canais particulares e como fixar *prana* em pontos específicos. De todos os *nadis*, os três mais importantes são: *ida*, *pingala* e *sushumna*.

O *Hatha Yoga* demonstra estar principalmente relacionado com o estabelecimento de um equilíbrio dinâmico entre *ida* e *pingala* (polaridades) facilitando a passagem das correntes prânicas através de *sushumna*. Este equilíbrio é estabelecido através de processos de purificação denominados *sat kriyas*. O tônus muscular é equilibrado através dos *asanas* (posturas) e as disritmias viscerais são corrigidas através de vários *pranayamas* e *mudras*.

Assim, através de *kriyas*, *asanas*, *pranayama*, técnicas de concentração e meditação, o *Hatha Yoga* tenta preparar a pessoa para despertar em si a força de *kundalini* e assim dar origem a um estado de consciência especial que produz felicidade.

Prana

Um cuidadoso estudo do *Hatha Pradipika* revela que na prática do *Hatha Yoga* o conceito de *prana* tem um importante lugar. É o caminho ou meio para a auto-realização. Nesta viagem pode-se avançar tendo controle sobre a respiração.

A palavra *prana* deriva da raiz ‘*an*’ que significa respirar. No *Rg Veda*, em várias passagens, ‘*prana*’ significa respirar ou respiração. Nas *Upanisads* corresponde à força vital ou princípio de todos os seres, o símbolo de *Brahman*.

Prana é traduzido geralmente como respiração vital ou alento vital, mas na literatura *yogin* encontra-se esta palavra com os seguintes significados:

- a) Respiração ou ar respirado - como aparece claramente nos *Yogasutras* de *Patanjali* I, 34, no *Gheranda Samhita* e no *Hatha Pradipika*.
- b) Impulso que produz a inspiração ou expiração – como no comentário dos *Yogasutras* de *Patanjali* por *Yoga Bhasy*, afirmando que *prana* é o agente ou força responsável pela inspiração do ar externo e da expiração do ar interno.
- c) Impulso nervoso ou sensação que passa através das diferentes partes do corpo – como afirma o *Goraksha Shataka*: “*prana* significa um impulso sutil transportado através dos nervos”.
- d) Processo vital - como no *Samkhya Karika* 29.
- e) Entidade cósmica envolvendo os dois aspectos, psíquico e material, da criação.

De acordo com o dicionário de *Yoga* editado por *Kaivalyadhama*⁶ as acepções de *prana* são:

- 1) Respiração - É o único sentido que *Patanjali* utilizou para esta palavra.
- 2) Respiração como função autônoma reflexa.
- 3) Todos os reflexos autônomos que preservam a vida - quando eles cessam, a vida cessa. Assim *prana* é vida.
- 4) Todas as correntes nervosas - os impulsos motores que originam reflexos e ações instintivas do corpo (2 e 3 estão intimamente relacionados).
- 5) Sensações cutâneas despertadas internamente – algumas são percebidas pelo *yogin* como algo que ascende pela coluna.
- 6) Um dos cinco *vayus* principais - envolve boca, narinas, coração, umbigo e dedos dos pés. Sendo os outros quatro: *apana*, *samana*, *udana* e *vyana*.
- 7) Ar vital - a respiração é denominada *prana* porque se move continuamente através do corpo.

Assim, percebe-se que na literatura *yogin* a palavra *prana* tem uma ampla aplicação. Seu conceito está associado com *manas* (mente). *Prana* trabalha em três níveis: físico, mental e espiritual. Em nível físico tem a potencialidade de curar enfermidades do corpo, já que todas as funções deste dependem de *prana*. Em nível mental influi sobre a mente e vice-versa, ao estar associado a ela. Em nível espiritual estabiliza a mente para alcançar a auto-realização.

O despertar e a elevação de *kundalini*, ou energia latente, são possibilitados pela prática de *pranayama*, que leva o adepto à auto-realização.

Mesmo uma pessoa não especializada pode experimentar *prana* em seu aspecto mais grosseiro, pela observação da respiração através das narinas. Todos os seres humanos são conscientes de que a vida depende de *prana*

(energia vital). A prática de *pranayama*, ou controle de *prana*, leva os praticantes a se liberar das enfermidades e possibilitando-lhes usufruir da vida no sentido real.

Por isto é necessário ter um adequado conhecimento e compreensão de *prana* antes de iniciar a prática de *pranayama*.

Nadis

De acordo com o *Hatha Pradipika* e o *Gheranda Samhita* *nadis* significam todo tipo de passagem dentro do corpo. Podem ser os tubos respiratórios, os tubos digestivos ou os caminhos por onde passam os nervos. Em outro momento, o *Hatha Pradipika* refere-se a eles como se fossem diretamente nervos e centros nervosos. No capítulo II, 51, utiliza a palavra *nadi* para designar as duas narinas.

Segundo Jean Varenne⁸, *nadi* é um termo técnico para os numerosos canais que percorrem o corpo sutil. Estes canais são impossíveis de enumerar, e alguns textos falam em trezentos e cinqüenta mil⁹. Do ponto de vista do *Yoga* somente alguns são importantes, mas todos consideram que os três *nadis* mais importantes são *sushumna*, *ida* e *pingala*. O primeiro é central e os outros dois são à esquerda e à direita respectivamente. Neles dorme *kundalini Shakti*.

O *Shiva Svarodaya* refere-se a eles da seguinte maneira: 'há numerosos *nadis* de diferentes tamanhos no corpo e devem ser conhecidos pelos eruditos para o conhecimento de seus próprios corpos. Originando-se como brotos da raiz situada um pouco abaixo do umbigo, são setenta e dois mil'.¹⁰

O *Goraksha Shataka* descreve os *nadis*, mas não os posiciona claramente. No verso 23 afirma: 'os *nadis ida*, *pingala* e *sushumna*, transportam o *prana* incessantemente'. São descritos com suas divindades, a Lua, o Sol e *Agni* respectivamente.

Mircea Eliade¹¹ apresenta importantes citações de textos do *Hatha Yoga* e do *Tantra* com relação aos *nadis*.

O Dr. *Shrikrishna* fala da energia pranica que funciona em todo o corpo, utilizando alguns canais específicos através dos quais se move. Refere-se a *ida* e *pingalae* depois define que *sushumna* é governado por *Agni*. Em circunstancias normais permanece inativo, e *prana Shakti* não atua através dele, mas, quando por meio das práticas *yogins* as funções governadas por *ida* e *pingala* se harmonizam sem obstruções, o aspecto mais sutil de energia pranica atua através deste *nadi*. Ao reativar-se *sushumna*, a energia pranica começa a ascender e lentamente abre-se uma nova dimensão de experiência que não está limitada pelo conceito de tempo e espaço. A ascensão de *prana* através de *sushumna nadi* é conhecida como o despertar de *kundalini Shakti*.¹²

Kanda

É uma estrutura presumivelmente nervosa localizada sobre o púbis e por trás do umbigo. Os textos se referem à kanda das seguintes formas:

Goraksha Shataka - “Acima do órgão viril e atrás do umbigo há uma raiz bulbosa (*kanda*), como o ovo de um pássaro, que é a fonte dos setenta e dois mil nadis”. “O lugar onde *sushumna* atravessa ou perfura *kanda* denomina-se *manipura chakra*”.

Vasistha Samhita - *Shakti* pergunta a seu pai, o sábio *Vasistha*: “Diga-me a origem dos *nadis* e sua localização sistemática, e diga-me a forma de *kanda* e quantos *vayus* existem no corpo”. Ele responde: ‘*Kanda* está localizado nove dedos sobre *dehamadhya* (a metade do corpo), é elíptico, tendo quatro dedos de altura. É ovalado, ósseo e está coberto de pele. O centro é chamado *nabhi* (umbigo). Os *chakras* originam-se dele. O *nadi* localizado na meio de *kanda* denomina-se *sushumna*. O que surge deste círculo denomina-se *nadi*’. “Abaixo encontra-se *kanda yoni*, chamado assim porque se supõe que dali emergem os nervos. Por debaixo de *kanda* reside *kundalini shakti*”.

Hatha Pradipika - “*Kanda* é de nove polegadas de altura e três de largura, suave e branco, semelhante a um bloco de lã ou a um tecido enrolado”.

Siddha Siddhana Paddhati – “Os mestres de *Yoga* reconhecem que os *nadis* são inumeráveis, pelo menos setenta e dois mil. Todos têm como fonte de origem o que se denomina *Mulakanda*, a parte mais vital do corpo. É deste centro que os *nadis* evoluem e tomam diferentes direções. *Mulakanda* encontra-se dentro da coluna vertebral, onde nasce o órgão genital, debaixo do umbigo”.¹³

Chakras

De todos os ramos do *Yoga*, o *Hatha* e o *Tantra* são os que outorgam maior importância à teoria dos *nadis* e *chakras*.

Na cultura indiana, o organismo humano é considerado diretamente conectado com o Universo através de um contínuo intercâmbio de energia e consciência. Habitualmente não somos conscientes deste intercâmbio. Os *chakras* distribuem a energia que recebem do mundo externo aos diferentes constituintes do ser através dos canais (*nadis*) que têm forma sutil e física.

Os *chakras* são descritos como rodas, e denominam-se:

- ☐ *Muladhara* - no períneo.
- ☐ *Svadhithana* - na região púbica.
- ☐ *Manipura* - ao nível do umbigo.
- ☐ *Anahata* - na região cardíaca.
- ☐ *Vishuddha* - na garganta e
- ☐ *Ajna* - no centro da testa.
- ☐ *Sahasrara* - segundo alguns não é considerado *chakra* por encontrar-se fora do corpo.

No nível físico, os *chakras* controlam o funcionamento fisiológico e no nível sutil, cada um está associado com emoções, tendências psíquicas e formas não sensitivas de percepção e consciência.

Os antigos *yogins* observaram a coluna vertebral e a dividiram em cinco regiões. Começando de baixo para cima, cada uma destas regiões controla respectivamente: *muladhara*, *svadhisthana*, *manipura*, *anahata* e *vishuddha chakras*. A. Avalon afirma que é um erro identificar os *chakras* com os plexos anatômicos. Os plexos são partes do corpo grosseiro, enquanto que os *chakras*

são centros extremamente sutis. Estes centros se comparam com a flor de lótus e diz-se que cada pétala está associada a uma sílaba sânscrita, que segundo o professor *Benoy Kumar Sarkar*¹⁴, referem-se a alguns dos nervos que vão formar os gânglios ou plexos.

Segundo o *Satchakranirupana*¹⁶, os *chakras* não são de qualidade grosseira, sendo visíveis somente à mente iluminada.

O *Swami Kuvalayananda* acreditava que havendo condições, os *chakras* poderão ser investigados cientificamente.

Kundalini

O conceito de *kundalini*, como forma de energia (*shakti*), pode ser comparado aos impulsos nervosos que trabalham no organismo humano, de cima para baixo e vice-versa. O despertar da *kundalini* pode ser visto como o desenvolvimento da consciência da própria existência nos diferentes níveis: funcional, emocional e do pensamento, sem a intervenção dos cinco órgãos dos sentidos, nem da resposta provocada pelos órgãos motores. Este despertar pode denominar-se tecnicamente ‘expansão da consciência’.

De acordo com o *Hatha Pradipika*, um dos objetivos do *Hatha Yoga* é ‘*kundalini prabodhai*’, desenvolvimento de uma intensa consciência e compreensão de *kundalini*.

Geralmente os homens estão inconscientes desta atividade. O *Yoga* oferece a possibilidade, através de um programa determinado, de torná-la consciente ao trabalhar com *asanas*, *pranayamas*, *kriyas*, *mudras* e *bandhas*. As posturas meditativas, junto com outras práticas, promovem a circulação na região pélvica, tonificam os nervos sacros e ajudam no despertar da *kundalini*.

Ao analisar o autoconhecimento através de bio-feedback percebe-se que, com o tempo, o praticante vai desenvolvendo a consciência dos movimentos respiratórios, do toque do ar e da atividade dos músculos paravertebrais, enquanto o resto da musculatura se mantém relaxada. De acordo com a natureza destas atividades pode-se conseguir a percepção de diferentes sensações como movimentos de baixo para cima ou o inverso, ou sensações na zona do períneo, ou ainda na parte alta do crânio. Em geral a sensação de calor, de formigamento, de tremores suaves são indicativos do despertar de *kundalini*. Supõe-se que o progresso do indivíduo que a despertou manifesta-se em diferentes graus, culminando com o conhecimento do Ser e do Universo.

Segundo o Dr. *Bhole*, as análises psicofisiológicas disponíveis em relação à experiência de *kundalini* podem ser entendidas como:

1. Consciência proprioceptiva do sistema músculo-esquelético responsável pela consciência corporal.
2. Consciência visceroceptiva dos órgãos internos responsáveis pela consciência interna.
3. Sentido e consciência de equilíbrio e consciência dos órgãos vestibulares situados na cavidade auditiva (atuando conjuntamente com 1 e 2).
4. Consciência proprioceptiva com respeito a movimentos respiratórios que levam ao esquecimento do resto do corpo.

5. Consciência viscerceptiva, produzida pelo toque do ar, e outras sensações nas áreas viscerais devido à atividade respiratória que contribui para a interiorização da consciência.
6. Sensação de movimento, calor, aquecimento nas diferentes partes do corpo. Pode ser atribuída à consciência da ação cardíaca e circulação sangüínea.
7. Para os principiantes é muito difícil diferenciar entre a experiência de estados de desequilíbrio por emoções reprimidas, desejos e projeções de pensamentos e a de conhecimento transcendental ou intuitivo.
8. A espiritualização destas experiências ajuda no processo de transcender o corpo e a mente e pode ter efeitos positivos ou negativos.

O conceito de *kundalini* não está relacionado com nenhuma estrutura anatômica particular, parece estar relacionado com as experiências desenvolvidas dentro do corpo, originando uma consciência particular.

A palavra *kundalini* não é utilizada por *Patanjali*, mas todo um capítulo dos *Yogasutras* é dedicado à expansão da consciência, chegando a descrever experiências parapsicológicas.

Rudrayammala diz que *kundalini* pode ser concebida como um poder potencial de consciência adormecida internamente que pode manifestar-se em percepções superiores e criatividade quando se dirige a fazer o melhor uso das sensações e atividades motoras.

O *Swami Digambarji*¹⁹ descreve as sensações produzidas pelo despertar de *kundalini* esclarecendo que as sensações de calor e formigamento não são percebidas senão nas costas, desde o cóccix até o pescoço. Quando se sente essa linha, estas sensações são consideradas valiosas no caminho espiritual do *Yoga*. Quanto mais intensa é a sensação, mais rapidamente a mente se retrai dos objetos externos que estimulam os órgãos dos sentidos.

Neste contexto, o *Swami* fala de três zonas nas costas:

1. *Yoni mandala*: região pélvica até o umbigo.
2. *Vahni mandala*: ao redor do umbigo.
3. *Soma mandala*: na cabeça.

O latejar pode transformar-se em espasmos e em seguida num relampago entre as sobrelanceiras ou fora e perto do corpo. Este cintilar pode dar lugar a um som despertado internamente. Estas sensações mesclam-se com a sensação cutânea.

O *Swami* afirma que a prática de *pranayama*, mesmo sem *kumbhaka*, durante um período adequado pode despertar estas sensações internas. Se for necessário, pode-se agregar *kumbhaka* e, se isto não for suficiente, recomenda recorrer ao complemento de *mudras* e *bandhas*. Em todas as circunstâncias faz-se necessário exercer pressão na região do períneo. Com a prática, a pressão exercida nesta zona ascende automaticamente. Ao desaparecerem essas sensações, resta somente uma sensação de tranqüilidade comparada às vezes ao *nirvana* ou *samadhi*.

Pela ativação de *kundalini*, algumas experiências patológicas podem acontecer, por isso é imprescindível o acompanhamento de um *guru* para indicar qual *pranayama* deve ser realizado. Com o despertar de *kundalini* se adquire uma grande sensação de felicidade.

Quando as sensações geradas localizam-se em *bhrumadhya* levam o praticante ao estado de *samadhi*.

O despertar de *kundalini* não é o fim a que aspira o *yogin*, é uma preparação que reconduz as energias para a experiência espiritual.

O *Yoga Kosha* fala de uma habilidade especial que, ao ser evocada, começa uma série de sensações táteis nas costas que ascendem em direção a *Brahmarandhra*. Esta atividade é percebida pelo *yogin* como um formigamento, consequência do despertar da energia adormecida nele.

AS TÉCNICAS DO HATHA YOGA

Asanas

Deve-se fazer distinção entre *asana* como conceito e como técnica. O termo deriva da raiz sânscrita 'as', que significa sentar-se. Utilizado fisicamente denota postura ou assento e metafisicamente interpreta-se em muitos textos como 'estabelecer-se no estado original'. Este sentido metafísico é encontrado nos textos dos *Hathayogins*.

Sabemos que *asanas* como posturas já aparecem nos selos de argila encontrados nas cidades de *Mohenjo-Daro* e *Harappa*. Nos *Vedas* não são encontradas referências diretas a eles, apenas indicações sobre o modo de sentar-se.

Assim como *ekagrata* põe fim aos movimentos da mente, o *asana* põe fim à mobilidade do corpo, reduzindo as inúmeras posições a uma só. *Patanjali* definiu a prática de *asana* como algo que está além da mera prática física. O *asana* é uma estratégia para transcender a consciência humana.

As características do *asana* foram especificadas por *Patanjali* nos *Yogasutras* como '*sthiraasukhamasanam*'. As palavras *sthira* e *sukha* representam duas importantes características para o *asana*, que deve ser estável e confortável; assim o termo *asana* pode ser definido baseando-se neste duplo critério de estabilidade e conforto. *Sthira* normalmente denota a estabilidade física e *sukha* o estado mental; o primeiro é objetivo, enquanto que o segundo é subjetivo. O uso das duas palavras juntas sugere que esta prática tem características psicofísicas e que o *asana*, mesmo que praticado com o corpo, produz efeitos mentais.

As características mencionadas são especialmente aplicáveis aos *asanas* meditativos e os demais *asanas* colaboram para se atingir o conforto e a estabilidade naqueles.

Nos *Yogasutras* de *Patanjali* II, 47, '*prayatna shaithilya ananta samapatti bhyam*', dá uma visão mais completa da prática e indica que o *asana* deve ser realizada sem esforço. *Prayatna shaithilya* é um princípio que pode ser aplicado a todos os *asanas* e *ananta samapatti* refere-se a dirigir a atenção da mente a objetos mais vastos, tirando a consciência do corpo.

A palavra *asana* indica sua natureza estática. O *Hatha Pradipika* descreve os efeitos dos *asanas* como: estabilidade, saúde e leveza.

Os *asanas* que ajudam a preparar o corpo para a permanência nas posturas meditativas são denominados genericamente 'culturais'. O número de *asanas* culturais era pequeno antigamente e insistia-se nos *asanas* de meditação. Provavelmente, ao observar a dificuldade da realização dos *asanas* meditativos, os culturais foram se desenvolvendo e, gradualmente, observou-se

experimentalmente que com a prática desses *asanas* algumas enfermidades e moléstias físicas eram eliminadas, dando lugar ao bem-estar. Posteriormente, a descrição dos *asanas* passou a incluir seus benefícios.

Diz-se nos textos do *Hatha Yoga* que há tantos *asanas* como espécies de animais e o número indicado varia de oitenta e quatro a oito milhões e quatrocentos mil. No *Hatha Pradipika*, afirma-se que *Shiva* declarou que são oitenta e quatro, dos quais os quatro mais importantes são: *siddhasana*, *padmasana*, *simhasana* e *bhadrasana*.

Nas primeiras *Upanisads* não se mencionam *asanas*, a primeira menção é na *Shvetasvatara Upanisad*. Os textos épicos *Ramayana* e *Mahabharata* fazem referência a *asana* como postura sentada. No *Mahabharata* são mencionados doze tipos de *Yoga*, dos quais *Desa Yoga* e *Upaya Yoga* referem-se à prática de *asana* como postura. Quando se pratica num lugar solitário e adequado é denominado *Desa Yoga* e quando se realiza a prática de *dhyana* é chamado *Upaya Yoga*.

Buddha é representado em muitas imagens em *padmasana* e o *Yoga* budista apresenta várias formas de *asanas*.

Durante o período *Smrti* encontram-se descrições elaboradas de *asanas* como no texto *Brhadyogiyajnavalkya Smrti*.

Na realidade, o *asana* é um processo que começa em nível físico e termina na completa estabilidade do corpo e da mente.

Nos *Yogasutras* de *Patanjali* não são citados *asanas*, mas são dadas suas características: estabilidade e conforto.

Outros sinônimos de *asanas* utilizados nos textos são: *pitha*, *vistara* e *nisadana*. Enquanto o *Hatha Pradipika* descreve quinze *asanas*, o *Gheranda Samhita* descreve trinta e quatro, o *Goraksha Shataka* dois, o *Hathasanketa Chandrika* quarenta e oito, o *Hatha Ratnavali* setenta e oito. Considera-se que o número de *asanas* é inumerável e que só *Shiva* conhecia a todos.

Ainda que o *asana* seja praticado com o corpo, produz efeitos na mente. Na *Tejobindo Upanisad*, *asana* é definido como 'o que possibilita contemplar o Absoluto continuamente e por um longo tempo'. No *Gheranda Samhita* encontramos a descrição de *shavasana* (II,19) como produzindo efeitos de quietude e alívio mental, ou seja, entra no plano psicológico; e a descrição de *bhujangasana* (II,43) refere-se ao despertar de *kundalini*.

Kriyas

Etimologicamente são processos de purificação interna. No sentido mais amplo, podem ser compreendidos como recondicionamento e fortalecimento.

Durante o processo evolutivo, o homem se distanciou da condição natural de pureza e todas as tradições mostram diferentes processos de purificação que, com seus aspectos higiênicos e caráter simbólico, têm o sentido mais profundo que é restaurar esse estado de pureza natural para realizar o princípio divino no homem.

Assim, os rituais de purificação adquirem grande importância em diferentes tradições:

- O batismo no cristianismo;
- Os rituais do judaísmo para evitar a transmissão das impurezas dos enfermos;
- No islamismo, a limpeza do lugar, da roupa e do corpo como ritual, realizado com água ou areia, antes de orar;
- A purificação que os essênios fazem através do jejum, do sol, da água e a lavagem intestinal para eliminar as impurezas do corpo e a prece para purificar a alma;
- As práticas de purificação no hinduísmo ao levantar-se e antes de realizar os rituais. No *Chandogya Upanisad*, a purificação começa com a elevação do alimento ou *ahara shuddhi*.
- Todas as práticas do Yoga (*asanas, pranayama, dhyana*) buscam a purificação que se completa ao obter-se o *samadhi*. Outros termos são utilizados com o mesmo sentido (*karma, kriya, shuddhikriya, nadishuddhi, sauca, cittashuddhi, ghatashuddhi*).

O *Gheranda Samhita* apresenta os *shodhana kriyas* ou *satkarmas* no primeiro capítulo, classificando seis classes de processos purificadores (*dhauti, basti, neti, trataka, nauli e kapalabhati*), que caracterizam o *Hatha Yoga*. O *Hatha Pradipika* também apresenta a mesma classificação, mas no capítulo dedicado ao *pranayama*, indicando a importância da prática de *satkriyas* para a prática do *pranayama*, especialmente para as pessoas que têm excesso de mucosidade, liberando o organismo do excesso de toxinas, para então poder fazer práticas mais elevadas que levam ao despertar de *kundalini*, o que somente ocorre após a purificação dos *nadis*. Ainda que certos textos considerem o *pranayama* isolado suficiente para produzir a purificação, *Svatmarama* tem uma visão prática dos *satkriyas*. De acordo com ele, como enunciado no *Hatha Pradipika*, quem sofre de excesso de fleuma e gorduras devia praticar *satkriyas* para estabelecer o equilíbrio dos humores ou *doshas*, o que colabora na prática correta do *pranayama* e na obtenção de resultados rápidos. Aqueles que não sofrem de desequilíbrio dos *doshas* não necessitam praticar *satkarmas*. Atualmente, devido às condições artificiais da vida, dificilmente encontraremos pessoas que tenham seus humores sempre equilibrados.

Aos *kriyas* são atribuídos grandes valores terapêuticos, em especial para manter a saúde psicofísica e para conseguir-se estados elevados de consciência.

Classificação dos Kriyas (satkarmas)

Os processos de purificação podem ser classificados de acordo com:

a) Modo de limpeza:

1. Com ar, como *kapalabhati*, certo tipo de *basti*.
2. Com água, como *gajakarani*, *jalaneti*, *basti*.
3. Por fricção com um elemento, como *vastra dhauti*.
4. Por manipulação do movimento: *nauli*, *trataka*.

b) Região de limpeza

1. Crânio-naso-faríngea: *neti*, *kapalabhati*, *trataka* etc.
2. Gastro-esofágica: *dhauti*.
3. Ano-reto-intestinal: *basti*, *nauli*.

Uma descrição detalhada dos diferentes tipos de *satkriyas* é encontrada no *Gheranda Samhita*. O texto descreve treze *dhautis* (purificação do estômago), duas formas de *basti* (limpeza dos intestinos), uma de *neti* (vias respiratórias superiores), uma de *trataka* (olhos), uma forma de *nauli* (movimentos peristálticos) e três de *kapalabhati* (limpeza do crânio), somando assim vinte e um *kriyas*. O objetivo do *Yoga* é sempre o mesmo, independentemente da técnica, e os *kriyas* colaboram no processo de purificar o corpo para possibilitar a libertação, ou *mukti*. Assim o texto conecta estas práticas, que são consideradas preliminares, com resultados avançados, como a obtenção da capacidade de escutar sons místicos internos.

Pranayama

A palavra *pranayama* é composta de 'prana' e 'ayama' e refere-se ao controle ou regulação de *prana* em um sentido amplo. Pode-se dizer que é a total suspensão do reflexo respiratório por um período mais ou menos longo.

Pranayama é um termo técnico em *Yoga* utilizado com os seguintes significados:

1. Ausência de inspiração e expiração; pausa respiratória que é seguida de um deliberado processo de curtas ou longas inalações ou exalações. Pode aparecer subitamente na inspiração ou expiração. A essência do *pranayama* é a pausa (*Yogasutras* de *Patanjali*, *Hatha Pradipika*, *Goraksha Shataka*).
2. Processo completo que consiste de inspiração, suspensão e expiração, em diferentes modos e medidas (*Gheranda Samhita*, *Goraksha Shataka*, *Hatha Pradipika*).
3. Expiração, suspensão da respiração e inspiração durante a prática do *Yoga*. Assim há três classes de *pranayama*: *puraka*, *kumbhaka* e *rechaka* - *Shandilya Upanisad*; *Amrtanada Upanisad*.
4. Suspensão de todos os *vrttis* ou movimentos mentais e ocupação interrompida com a realização de 'eu sou *Brahman*'. (*Tejobindu Upanisad*)
5. Elevação de *apana* misturado com *prana* e direcionado para cima, com esforço. (*Goraksha Shataka* 53)

6. Cessação de *prana* (*pranagati*) e de *apana* (*apanagati*) simultaneamente. (*Bhagavad Gita*)
7. União equilibrada de *prana* e *apana* (*Vasistha Samhita*).
8. Quietude do alento vital (*Siddha Siddhanta Paddhati*).

Patanjali, em seus *Yogasutras* II, 49, define *pranayama* da seguinte maneira: 'quando a estabilidade na postura foi estabelecida, *pranayama* é a pausa no movimento de expiração e inspiração'. Isto demonstra que o elemento principal do *pranayama* é a retenção da respiração.

Há outra interpretação desta passagem, entendendo '*gativiccheda*' como 'respiração controlada ou movimento normal e regulado da respiração'. Ou seja, regular o movimento respiratório, para que se obtenha determinado ritmo de expiração, suspensão e inspiração (*puraka*, *kumbhaka* e *rechaka*). Cada uma das três fases deve ser perfeitamente controlada.

Cada uma das fases do *pranayama* deve ser realizada adequadamente, conforme descreve o *Hatha Pradipika*. A inspiração deve ser lenta, suave e completa e a expiração tem que ser mais lenta, contínua e completa e sempre através do nariz. Deve-se manter o ritmo de 1-4-2 para a inspiração, pausa e expiração, respectivamente.

O *pranayama* pode ser classificado como voluntário e involuntário. *Patanjali* define quatro tipos de *pranayama*, dos quais dois - *bahya* (pausa com o ar fora) e *abhyantara* (pausa com o ar dentro) - são voluntários, e dois - *stambha* (quieto) e *caturtha* (independente) - são involuntários.

Na terminologia do *Hatha Yoga*, *pranayama* é denominado *kumbhaka* e também pode ser do tipo voluntário (*sahita*) e involuntário (*kevala*). Na tradição do *Hatha Yoga* não são encontrados indícios de *bahya pranayama* (pausa com o ar fora). Todas as variedades citadas nos textos do *Hatha Yoga* são *abhyantara kumbhaka*, ou de retenção interna, e devem ser praticadas para chegar ao nível de *kevala kumbhaka* (pausa respiratória involuntária).

O *Hatha Pradipika* afirma: '*Sahita pranayama* deve ser praticado até obter-se *kevala kumbhaka*', que é definido como '*pranayama* sem inspiração ou expiração, no qual a respiração é retida com facilidade'.

Pré-requisitos para a prática do *Pranayama*:

Fica claro nos *Yogasutras* de *Patanjali* que só depois de ter conseguido o conforto e a estabilidade proporcionados pela prática dos *asanas* é que se deve praticar o *pranayama*.

No *Hatha Pradipika*, *asanas* e *kriyas* são preparações para o *pranayama*. O texto assinala detalhadamente os pré-requisitos para a prática, como: a estação do ano mais indicada; a escolha de um lugar adequado; as características do local para a prática e alimentação apropriada. Recomenda começar a prática do *pranayama* no outono ou primavera. Fala também da regulação da dieta (*mitahara*), e indica uma lista de alimentos.

Segundo o *Gheranda Samhita*, um pré-requisito fundamental é a purificação dos *nadis*, que pode ser de dois tipos: *Samanu nadi shuddhi*, que inclui a utilização de *bija mantras* (*mantras* sementes) e *nirmanu nadi shuddhi*, que consiste de processos de purificação ou *satkarmas*.

O *Hatha Pradipika* assim descreve: “Quando os *nadis* estão purificadas, *Maruta* (ar) entra em *sushumna* facilmente, isto leva a estabilidade da mente, o que se chama *Manonmani*”.

O *Shiva Samhita* indica a prática de 20 ciclos de *pranayama*, três ou quatro vezes por dia, durante dois meses para purificar os *nadis*.

Efeitos do *Pranayama*:

Patanjali explica que *pranayama* é praticado para libertar a mente de pensamentos egoístas que impedem a apreciação da Realidade e para prepará-la para *dharana* ou concentração.

O *Hatha Pradipika* nos diz que o *pranayama* purifica o corpo, substituindo em alguns casos os *kriyas*, mas seu maior efeito é sobre a mente. Faz uma apologia afirmando que conceitualmente o *Hatha Yoga* é o próprio *pranayama*. O texto estabelece a relação entre a respiração e a atividade da mente. Se a respiração estiver rápida, a mente estará agitada. Se a respiração estiver lenta, a mente se acalmará. Para controlar a mente, deve-se controlar a respiração.

O *prana* não circula pelos *nadis* enquanto estes estiverem bloqueados por impurezas, impedindo que se alcance o estado controlado da mente, chamado ‘*unmani bhava*’. Quando os *nadis* estiverem purificados, poderemos controlar a respiração por muito tempo. Portanto, o *pranayama* deve ser praticado assiduamente para limpar as impurezas de *sushumna nadi*, o canal central.

Com a prática do *pranayama* adequado (*yuktapranayama*), uma pessoa liberta-se das enfermidades produzidas pelas perturbações de *vata* ou ar, como soluços, asma, tosse, diferentes tipos de dor etc.

Os textos afirmam que o controle da respiração deverá ser alcançado gradativamente, referindo-se à sua prática da seguinte forma:

- O praticante deve dominar sua respiração como faz o domador com os animais selvagens.
- A prática prudente do *pranayama* elimina todas as enfermidades, enquanto que a imprudente desencadeia todo tipo de doenças.
- Cada etapa do *pranayama*: *puraka*, *khumbaka* e *rechaka* deve ser praticada com moderação.
- A prática adequada (*yukta*) do *pranayama* conduz à purificação dos *nadis* (*nadishuddhi*), cujos sintomas são um corpo magro, luz no rosto, maior capacidade para reter a respiração por um longo tempo, maior fogo gástrico, audição dos sons que são produzidos internamente e bem-estar.

Evolução do *Pranayama*

O *pranayama* é um componente do *Yoga* que foi amplamente praticado e estudado desde os tempos mais antigos.

Em relação à evolução do *pranayama*, os estudos feitos pelo *Swami Kuvalayananda* indicam a existência de cinco períodos:

- a. Religioso - no qual o *pranayama* só era parte da cerimônia religiosa e o importante era a retenção interna da respiração, ou *kumbhaka*, sem mencionar as fases de *puraka* e *rechaka*, ou inspiração e expiração controladas.

- b. *Smṛti* - que era acompanhado por *mantras* como: *Gayatri*, *Vyāhrti*, *Pranava* e *Sīras*, ou formas de concentração em *Brahma*, *Vishnu* e *Mahesa* ou *Shiva*.
- c. *Purânico* - que entra no campo místico e espiritual, onde se faz independente dos rituais e é acompanhado pela recitação mental de *Pranava* (*Om*). Consta das três fases: *puraka*, *kumbhaka* e *rechaka*.
- d. *Sútrico* - relacionado com os *Yogasutras* de *Patanjali*, em que passa a ser um membro independente da ciência psicofísica e não inclui repetição de *mantras*. *Patanjali* menciona *pranayamas* de tipo voluntário e involuntário e retenção interna e externa.
- e. *Hatha Yoga* - que se relaciona especialmente com *abhyantara kumbhaka* ou retenção interna e consta também de *puraka* e *rechaka*, dando-se como técnica da aplicação dos três *bandhas*.

Variedades de *Pranayama*

O *Hatha Pradipika* descreve oito variações de *pranayama*, todos do tipo interno. Estes são: *Suryabhedana*, *Ujjayi*, *Sitkari*, *Shitali*, *Bhastrika*, *Bhramari*, *Murcha* e *Plavini*.

Cada *pranayama* é acompanhado de três *bandhas*: *Jalandhara*, *Uddiyana* e *Mula bandha*. *Jalandhara* aplica-se ao final da inspiração, denominada *puraka*; *Uddiyana* se aplica no final da retenção (*kumbhaka*), mas antes de começar a expiração (*rechaka*). A aplicação dos três *bandhas* permite ao *prana* seguir pelo canal central denominado *Brahmanadi*.

As técnicas dos diferentes tipos de *pranayama* diferem quanto à modalidade de inspiração ou expiração. As variedades *Shitali* e *Sitkari* requerem inspiração pela boca. Cabe destacar que, em nenhuma variedade de *pranayama*, a expiração é feita pela boca.

Kumbhaka caracteriza o *pranayama* e é descrita de duas maneiras: *sahita* - quando feita com a inspiração voluntária e controlada (*puraka*) e a expiração voluntária e controlada (*rechaka*); e *kevala* – que é *kumbhaka* sem inspiração nem expiração voluntárias e, portanto, involuntária.

O propósito das diversas *Sahita Kumbhakas* é alcançar a etapa de *Kevala*, que permite alcançar o estado de *Raja Yoga*.

Como no *Hatha Pradipika*, o *Gheranda Samhita* descreve oito formas de *pranayama*, mas não enuncia *sitkari* e *plavini* e os substitui por *sahita* e *kevali*.

Mudras e Bandhas

A palavra *mudra* provém da literatura sânscrita e tem diferentes significados:

- Postura do corpo;
- Posição determinada de mãos e dedos;
- Mulher associada com as práticas tântricas
- Aquilo que dá sensação de bem-estar e felicidade.

Há grande quantidade de referências para os *mudras* na literatura medieval. Há *mudras* relacionados com os rituais, a dança, a dramaturgia, mas há uma grande divergência entre os tratados tântricos, purânicos e *yogins* com respeito à definição do termo, nomes e números de práticas.

De acordo com o *Hatha Pradipika*, o *mudra* mais importante é *Khecari* e o objetivo desta prática é o despertar de *kundalini*, enquanto que para o *Gheranda Samhita* é o de estabelecer equilíbrio ou *sthirata*.

Os diferentes *mudras* estimulam e ativam os três pontos que se encontram na base da coluna vertebral, na região média ou cardíaca e na cabeça.

Os *bandhas* são um sub grupo dos *mudras*, fecham as correntes prânicas numa região ou as canalizam. Segundo a tradição do *Hatha Yoga*, são praticados como parte essencial do *pranayama*, aplicando-se na retenção interna ou *abhyantara kumbhaka*, ainda que alguns possam ser realizados independentemente.

No plano fisiológico, com a prática de *mudras* procura-se controlar conscientemente certos músculos semi-voluntários, como os esfíncteres anais, o diafragma torácico, garganta e globos oculares. Nestes músculos há integração do sistema nervoso central com o autônomo.

O texto *Sidha Siddhanta Padhati* III, 29 afirma: 'Aquilo que expressa a felicidade da união com a alma individual e universal é *mudra*, e se considera benéfico porque através dele obtém-se a benção da união de *Jivatman* e *Paramatman*'.

Há uma grande divergência com relação ao número, nome e características dos *mudras* e *bandhas* nos textos purânicos, do *Hatha Yoga* e tântricos.

Os *mudras* no contexto *yogin* são definidos como 'práticas úteis em outras técnicas, como *pranayama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* e *samadhi*, de acordo com as almas realizadas'. Esta definição mostra a relação dos *mudras* com outras práticas *yogins* mais elevadas. O *Hatha Pradipika* descreve dez *mudras*; o *Shiva Samhita* descreve os mesmos dez e mais *yonis mudra*.

O *Gheranda Samhita* apresenta vinte e cinco *mudras*, que é o maior número descrito nos textos de *Hatha Yoga* e dedica o capítulo mais longo a eles, com cem versos. A lista oferecida inclui posturas, processos de purificação ou *kriyas* e técnicas de concentração ou *dharana*. A técnica de *vajroli mudra* é descrita de duas maneiras distintas no *Gheranda Samhita* e no *Hatha Pradipika*, já que naquele é uma parada de mãos com as pernas elevadas e neste é a fixação da língua atrás do palato mole, mas em ambos os textos afirma-se que seu efeito é *Bindu siddhi*.

O propósito dos *mudras* no *Gheranda Samhita* é conseguir '*sthirata*' ou equilíbrio, enquanto que no *Hatha Pradipika* é o despertar da *kundalini*. Além de descrever os benefícios dos *mudras* como: destruir enfermidades, outorgar os

siddhis ou poderes, em alguns versos o texto fala de *mukti* ou libertação como obtenção maior, como no caso da prática de *Uddiyana bandha* (*Gheranda Samhita* III, 9).

Bhandas e Mudras Relacionados ao Pranayama

Brahmananda explica que toda *kumbhaka*, ou retenção, deve ser acompanhada pela aplicação adequada de *bandhas* como, por exemplo, *Jalandhara bandha*, o que possibilita a estabilidade da mente. Este estado denomina-se *unmani*.

Os *mudras* que são utilizadas durante os *pranayamas* geralmente denominam-se *bandhas*. Há numerosos *mudras* descritos nos textos do *Hatha Yoga*, e seus nomes e sua quantidade diferem em alguns deles.

A etimologia dos mudras

Não existe uma definição exata de *mudra*. O *Hatha Yoga Samhita* diz: 'O processo útil que colabora nas práticas de *pranayama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* e *samadhi* denomina-se *mudra*'.

Numerosos *mudras* apresentados no *Gheranda Samhita* têm características de *asanas*, processos de purificação e *dharana*. Então, em que diferem os *mudras* destas três formas de prática? Qual é a diferença entre *asana* e *mudra*? Às vezes afirma-se que *asana* é uma postura e *mudra* um gesto, mas isto não é totalmente certo. Pode-se dizer que o *asana* envolve mais elementos físicos, enquanto os *mudras* têm mais componentes psicológicos, mas alguns *asanas* são chamados *mudras*, por exemplo, *simhasana* e *simhamudra*. Similarmente, cinco práticas de concentração ou *dharana* foram classificadas como *mudras*.

Os *bandhas* utilizados na prática de *pranayama* são *Mula bandha*, *Jalandhara bandha*, *Uddiyana bandha* e *Jihva bandha*. No *Hatha Yoga*, quando o *pranayama* é acompanhado pelos três *bandhas* denomina-se *tribandha pranayama*. No *Kumbhaka Paddhati*, denomina-se *Sadanga kumbhaka*.

Mula bandha é aplicado no começo de *puraka* ou inspiração controlada e é o processo de contração dos esfínteres anais, mantendo-os assim por certo tempo. Para fazer mais efetivamente esta prática, pressiona-se o períneo com o calcanhar na postura de *siddhasana*. Portanto, *siddhasana* também é denominada *Mulabandhasana*. Se *Mula bandha* não for praticado adequadamente, pode produzir perda de apetite, de audição, de constituintes corporais vitais e constipação, conforme descreve *Brahmananda* em seu comentário ao *Hatha Pradipika*.

Jalandharabhandha é a compressão do queixo no nó jugular. Com retenção respiratória, aplica-se ao final de *puraka* e antes de começar *kumbhaka*. Ajuda a aumentar a qualidade e a duração de *kumbhaka*, além de controlar a atividade do coração na fase de *kumbhaka*.

A técnica de *Uddiyana bandha* é a retração da região do umbigo. O *Hatha Pradipika* adverte que este *bandha* deve ser aplicado no final da *kumbhaka*, mas antes de começar *rechaka*.

Há uma confusão em relação à técnica de *Uddiyana bandha*. Uma delas é feita depois de uma expiração, com a expansão do tórax e a conseqüente

sucção do abdome; A outra, é feita durante o *pranayama*, com a retenção interna do ar. Assim, há duas técnicas de *Uddiyana*.

Além desses três *bandhas*, *Brahmananda* menciona *Jihva bandha*. Afirmar que quando este último é adequadamente aprendido do *guru*, tem-se êxito no *pranayama*, aplicando *Jalandhara bandha* junto com *Jihva bandha* apenas, não há necessidade de *Mula bandha* nem de *Uddiyana bandha*.

O propósito dos *bandhas* e *mudras* durante o *pranayama* é o despertar de *kundalini*, a entrada de *prana* em *sushumna*, concentrando-o em certos *chakras*.

É possível considerar outros *mudras* em relação aos *pranayamas*. Ao praticar-se *kumbhaka* durante *Jalandhara bandha*, faz-se necessário fechar as duas narinas com as mãos, e para isto o texto indica uma forma particular de colocação dos dedos, que é chamada de *Hastamudra*. De acordo com a tradição do *Hatha Yoga*, não se deveriam usar o dedo indicador e o médio para tapar as narinas, isto é especificado no *Hatha Pradipika*.

Jnanamudra é executada quando unimos o indicador com o polegar, mantendo os outros três dedos estendidos.

Dharanas

Dharana deriva da raiz '*dhr*', que significa manter comprimido, fechado. Seu objetivo é manter uma relação consciente com o objeto de concentração, por isso é o primeiro estado meditativo. Diferencia-se de *ekagrata* (fixação firme e continuada em um ponto), onde o intuito é apenas deter o movimento da mente.

Os conteúdos práticos do *Yoga* apresentados por *Patanjali* são diferentes formas de *ekagrata*: *asanas*, porque buscam a eliminação das perturbações produzidas pelos pares de opostos; *pranayamas*, pela concentração da mente através do manuseio de *prana*; *pratyahara*, porque marca a passagem do *Yoga* externo (*bahiranga Yoga*) para o *Yoga* interno (*antaranga Yoga*). Somente depois de *pratyahara* (controle dos sentidos), a mente pode fixar-se numa só entidade. Deixando claro que o conceito de *ekagrata* é um pré-requisito para *dharana*.

O *Hatha Pradipika* apresenta *dharana* como sendo a concentração no som despertado internamente (*nadanusandhana*) pelas práticas espirituais, considerando as práticas apresentadas anteriormente como preparatórias para *dharana*. Faz referência ao controle dos *indriyas* (órgãos dos sentidos) através da mente que por sua vez deverá ser controlada por meio de *prana* e a concentração (*dharana*) se fará em '*nada*' (som espiritual). Descreve que o processo para se atingir *samadhi* implica em perceber sons cada vez mais sutis, com a mente constantemente unificada até fundir-se com a luz despertada internamente.

O *Gheranda Samhita* apresenta os *dharanas* junto com os *mudras*, provavelmente pelo grau de concentração e unificação que se consegue com estes. Cada *dharana* indica a concentração sobre um dos cinco elementos (*mahabhutas*), incluindo uma forma de visualização de cor, de uma letra sânscrita, de uma divindade tutora e determina a duração da concentração. Esta concentração sobre os elementos constitutivos do universo segue a tradição de *Gorakshanath*, concedendo ao praticante poderes específicos (*siddhis*) sobre os

diferentes aspectos da realidade. Conceito semelhante é apresentado nos *Yogasutras de Patanjali*.

Goraksha refere-se à prática de *dharana* sobre os cinco elementos para conseguir a estabilidade da mente. Trata deste tema detalhando a cor, a forma, a letra correspondente, a divindade, o local, o tempo requerido e os resultados de *dharana* sobre cada um dos cinco elementos. Considera o coração como o lugar adequado para a concentração (*dharana*) sobre o elemento terra, a garganta para o elemento água, o pálato para o fogo, entre as sobrancelhas para o elemento ar e *Brahmarandha* para o elemento espaço ou éter. Considera o amarelo como a cor do elemento terra, o branco, da água, o vermelho, do fogo, o preto do ar e a do elemento éter é uma cor pura como a água. A forma do elemento terra é quadrangular; da água a meia lua; do triângulo a forma do elemento fogo; circular para o ar e o espaço é o vazio, sem forma. As letras destes elementos são consideradas como: 'la, va, ra, ya, ha' respectivamente; e suas divindades são *Brahma, Vishnu, Rudra, Ishvara* e *Sada Shiva*.

Fixa o tempo para cada *dharana* como cinco *ghatis*, ou seja, duas horas, e os resultados obtidos pelo *dharana* nestes elementos são: conquista da terra, digestão de veneno, controle sobre o fogo, a possibilidade de voar e manter as portas abertas para a libertação.

Ao comparar estes pontos do *Goraksha Shataka* com os de outros textos do *Yoga* encontramos tanto semelhanças como diferenças.

Com relação à localização dos elementos, parece que nenhum texto fornece base para sua determinação. Em um, o coração é o lugar para o elemento terra, enquanto que de acordo com outros, é o lugar para o elemento fogo. É um tema que necessita maior investigação. Perguntas semelhantes existem em relação à fundamentação para decidir a forma do ar e do elemento éter.

Um ponto comum nos cinco tipos de *dharana* é 'reter o ar acompanhado por *citta*'; uma vez que reter *prana* e *citta* num mesmo lugar parece ser uma tarefa difícil.

O *Goraksha Shataka* descreve o caráter básico de cada elemento, por exemplo: a solidez é a característica do elemento terra, inflamar é a do elemento fogo etc. As características destes elementos transformam-se no interior do praticante, o que é denominado a conquista dos elementos.

***Dhyana* ou Meditação**

A meditação é o melhor método para controlar a mente, mas não é fácil chegar ao estado meditativo. Práticas rigorosas devem ser realizadas para treinar a mente. Há diferentes métodos de meditação nos diferentes textos e tradições. Se os métodos descritos forem praticados sinceramente, isto sem dúvida pode ajudar o indivíduo a ultrapassar muitos problemas e, finalmente, seus efeitos benéficos vão refletir na sociedade e também haverá um raio de esperança para o mundo atual.

Na tradição de *Patanjali*, *dhyana* é o sétimo de oito membros (*Ashtanga*). Ele recomenda *dhyana* e o cultivo de uma atitude mental adequada para pacificar a mente.

No *Hatha Yoga*, *Gorakshanatha* considera *dhyana* o quinto membro e o *Gheranda Samhita* o sexto. O *Hatha Pradipika* não reconhece *dhyana* como um

membro independente do *Hatha Yoga*, mas ao desenvolver *nadanusandhana*, o quarto membro do *Yoga*, incorpora nele o conceito de *dhyana*. É um estado e um processo. As práticas de *Yoga* treinam o corpo e a mente. *Asanas* e *pranayamas* contribuem para o controle da respiração e da mente. O *Hatha Pradipika* estabelece uma estreita relação entre mente (*citta*) e respiração (*vayu*). Assim, o *pranayama* tem grande valor para preparar a unidade psicofísica para *dhyana*. E a concentração da mente somente pode ser obtida depois de treiná-la.

No *Gheranda Samhita* são encontradas três variedades de *dhyana*: *sthula dhyana*, *jyoti dhyana* e *suksma dhyana*.

A) *Sthula dhyana*

‘*Sthula*’ significa grosseira ou tosca. O *Gheranda Samhita* descreve *sthula dhyana* através da concentração em imagens concretas. A visualização/concentração neste tipo de imagem é mais fácil e muito mais efetiva para treinar a mente a permanecer num ponto. Descreve duas técnicas: visualização na zona do coração e na zona do lótus de mil pétalas.

Visualização na região do coração:

1ª. etapa:

- ☐ Fechar os olhos e visualizar um oceano de néctar na zona do coração;
- ☐ No meio do oceano visualizar uma ilha;
- ☐ Esta ilha está coberta de pedras preciosas, a areia é feita de gemas;
- ☐ A ilha está rodeada por árvores cheias de flores;
- ☐ As flores perfumam maravilhosamente a ilha;
- ☐ No centro destas árvores floridas, imaginar uma árvore que cumpre os desejos (*kalpaviksa*);
- ☐ Esta árvore dos desejos tem quatro ramos que representam os *Vedas*;
- ☐ Estes quatro ramos estão cheios de frutos e flores, pássaros e abelhas, que zumbem e cantam.

2ª. etapa:

- ☐ Debaixo da árvore, visualizar uma formosa plataforma;
- ☐ Esta plataforma está coberta de pedras preciosas;
- ☐ No centro da plataforma, visualizar um trono;
- ☐ O trono é muito lindo e cheio de pedras preciosas.

3ª. etapa:

- ☐ Visualizar o deus tutelar (*Ishta Devata*) sentado no trono;
- ☐ A imagem deve ser clara, com a forma de deus, seus ornamentos, a cor da roupa, o veículo da divindade;
- ☐ Contemplar o deus o máximo possível.

De acordo com a mitologia indiana, cada deus tem seu veículo, por exemplo: *Vishnu* tem *Garuda* (águia); *Shiva*, o boi; *Kartika*, o pavão real; *Ganesa*, um rato etc. Os detalhes do deus devem ser estudados pelo praticante ou devem

ser ensinados totalmente pelo *guru*. Isto completa a técnica de *sthula dhyana* que deve ser praticada diariamente.

Visualização na zona do lótus de mil pétalas

1ª. etapa:

- ☐ Fechar os olhos e visualizar o lótus de mil pétalas no topo da cabeça;
- ☐ Dentro desse lótus, imaginar outro menor com doze pétalas brancas refulgentes;
- ☐ Sobre as pétalas há doze letras, uma em cada pétala;
- ☐ As letras são: *ha, sa, ksa, ma, la, va, ra, yum, ha, as, kha, phrem*.

2a. etapa:

- ☐ No pericarpo desse lótus de doze pétalas visualizar um triângulo;
- ☐ Nos lados do triângulo está escrito: *a, ka, tha*;
- ☐ Nos três ângulos do triângulo: *ha, la, ksa*;
- ☐ No centro do triângulo o *Pranava om*.

3ª. etapa:

- ☐ No triângulo há um assento decorado com o sinal de nada e *bindu*;
- ☐ Também há um cisne e *paduka* (sandálias de madeira).

4ª. etapa:

- ☐ Visualizar *Shiva* no assento com dois braços e três olhos e vestido de branco;
- ☐ Todo seu corpo untado de pasta de madeira de sândalo, muito cheiroso;
- ☐ Ele tem uma guirlanda de flores brancas e algumas vermelhas.

A análise destas técnicas revela que a técnica de *dhyana* começa com a visualização de uma área grande e em seguida de uma área de concentração, a qual vai gradualmente fazendo-se menor: oceano, ilha, árvores, plataforma, trono, deus. Ou então: lótus de mil pétalas, lótus de doze pétalas, triângulo, pericarpo, *Shiva* ou divindade. Consegue-se mestria em *sthula dhyana* apenas quando se pratica segundo as instruções do *guru*.

B) Jyoti dhyana:

Não é somente uma segunda variedade de *dhyana*, mas um passo de progresso na prática. Pode-se inferir que depois de conseguir suficiente prática de *sthula dhyana*, o *sadhaka* pode continuar com a próxima técnica, que é *jyoti dhyana*. O *Gheranda Samhita* apresenta duas técnicas de *jyoti dhyana*: meditação na área de *kundalini*, em *muladhara*, e meditação na área entre as sobrancelhas.

Meditação na área de kundalini em muladhara:

- a. Visualizar *kundalini* em *muladhara* na base da coluna com forma de serpente;

- b. Visualizar uma crista de fogo ou chama nesta região;
- c. Imaginar que a chama é a forma do próprio Ser individual, *Jivatma*;
- d. Meditar continuamente nesta chama como *Brahman*.

Meditação na área entre as sobrancelhas:

- e. Visualizar o espaço entre sobrancelhas denominado *ajna chakra*;
- f. Visualizar a aura brilhante, refulgente do *Pranava*.

Jyoti dhyana é considerada importante para o êxito no Yoga e também para a realização de Si mesmo.

C) Suksma dhyana:

Consegue-se através de *shambhavi mudra* e apenas a atingem os que já tiverem despertado *kundalini* previamente.

Em resumo, há três níveis de *dhyana* no *Gheranda Samhita*: *sthula*, *jyoti* e *suksma* em ordem ascendente. A primeira baseia-se na meditação sobre um objeto concreto real ou imaginário; *jyoti* baseia-se na concentração na luz e *suksma* é a concentração em *Brahma* como *Bindu* ou a Deusa *Kundalini* e é a forma mais sutil.

Jyoti é cem vezes superior a *sthula* e *shuksma* é cem vezes superior a *jyoti dhyana*.

No *Hatha Pradipika* o processo meditativo é realizado através do despertar do som interno ou *nadanusandhana*.

Goraksha recomenda *nadopasana*. *Nada* refere-se às vibrações produzidas pela percussão.

O objetivo da meditação é a percepção direta do *atman*, e que antecede o *samadhi*.

Samadhi

Samadhi no *Gheranda Samhita* é sinônimo de *Raja Yoga*. Através do *samadhi* chega-se ao estado de *mukti* ou libertação, constituindo um processo e o resultado desse processo é a união de *jivtman* com *Paramatman*. O *Gheranda Samhita* destaca a importância do *guru* e a devoção a ele para obter o *samadhi*.

São descritos seis tipos de *samadhi*. O primeiro tipo realiza-se através de *shambhavi mudra*; o segundo através de *khecari mudra*; o terceiro tipo é através de *bhramari*; o quarto é através de *yoni mudra*; o quinto é através de *bhakti* (devoção) e o último faz-se através de *manomurccha*.

A Comparação do Gheranda Samhita com o Hatha Pradipika

GHERANDA SAMHITA	HATHA PRADĪPIKA
1) Descreve sete passos (<i>Saptanga</i>).	1) Descreve quatro passos (<i>Chaturanga</i>).
2) A palavra ' <i>Hatha</i> ' não é usada em seu sentido técnico. Utiliza o termo ' <i>ghata</i> ' que é específico deste texto.	2) Discute-se a palavra ' <i>Hatha</i> ' em sentido técnico.

3) Influência das estações do ano em relação à iniciação das práticas. Recomenda-se outono e primavera.	3) Não se dão indicações semelhantes.
4) <i>Shodhana kriyas (satkarmas)</i> . Descreve 21, entre as quais há 13 tipos de <i>dhautis</i> que não são encontradas em outros textos de <i>Hatha Yoga</i> . O comprimento de <i>Vastra</i> (gase) é de 5 a 7 metros (a mais longa). A técnica de <i>neti</i> consiste em colocar um barbante no nariz. Descreve três tipos de <i>kapalabhati</i> , dois dos quais são com água. <i>Satkarmas</i> são o primeiro passo dado no <i>Saptanga Yoga</i> .	4) Descreve somente 6 tipos de <i>kriyas</i> . Aparece <i>gajakarani</i> , que pode ser considerada como um tipo de <i>dhauti</i> . O comprimento de <i>Vastra</i> (gase) é de 4 metros. <i>Neti</i> consiste em colocar suavemente um barbante de 15 centímetros no nariz. Descreve só um tipo de <i>kapalabhati</i> .
5) <i>Asanas</i> . Descreve 32 <i>asanas</i> ; sua contribuição é dar força. Descreve diversas técnicas de <i>siddhasana</i> , <i>muktasana</i> , <i>guptasana</i> e <i>vajrasana</i> . A técnica de <i>bhadrasana</i> e <i>Gorakshasana</i> é descrita separadamente. As técnicas de <i>bhadrasana</i> , <i>Virasana</i> e <i>Dhanurasana</i> diferem das encontradas no <i>Hatha Pradipika</i> .	5) <i>Asanas</i> . São considerados o primeiro <i>anga</i> . Descreve 15. Sua contribuição é dar estabilidade. <i>Muktasana</i> , <i>gruptasana</i> e <i>vajrasana</i> são usados como sinônimos de <i>siddhasana</i> , mas não diferem nas técnicas. <i>Gorakshasana</i> é mencionado como sinônimo de <i>bhadrasana</i> .
6) <i>Mudras</i> . São descritos 25, entre os quais são inclusos 5 <i>dharanas</i> nos 5 <i>mahabhutas</i> . O efeito dos <i>mudras</i> é a estabilidade.	6) <i>Mudras</i> . Descreve 10. A utilidade deles é despertar <i>kundalini</i> .
7) <i>Pratyahara</i> . É descrita antes dos <i>pranayamas</i> e é de cinco tipos.	7) <i>Pratyahara</i> . Não é mencionado.
8) <i>Pranayama</i> . Seqüencialmente, <i>pranayama</i> vem depois de <i>mudras</i> e <i>pratyahara</i> . <i>Pranayama</i> beneficia o corpo e a mente. Para realizar <i>nadi shuddhi</i> , a prática é acompanhada pela recitação de <i>mantras</i> . Há dois tipos de <i>nadi shuddhi</i> : com <i>bija mantras</i> (<i>Samanu</i>) e com <i>satkarmas</i> (<i>nirmanu</i>). São descritas 8 variedades de <i>pranayamas</i> , mas não são mencionados <i>sitkari</i> e <i>plavini</i> . Em compensação, aparecem <i>sahita</i> e <i>kevali</i> .	8) <i>Pranayama</i> . Seqüencialmente, <i>pranayama</i> vem depois dos <i>asanas</i> . Benefícios terapêuticos são descritos. Para purificar os <i>nadis</i> , uma forma de <i>anuloma viloma</i> e <i>kriyas</i> são descritos. Não se prescreve recitação de <i>mantras</i> durante o <i>pranayama</i> . São descritas 8 variedades de <i>kumbhaka</i> , mas não <i>sahita</i> e <i>kevali</i> , do <i>Gheranda Samhita</i> . Em compensação, menciona-se <i>satkari</i> e <i>plavini</i> .
9) <i>Dhyana</i> . Há 3 tipos de <i>dhyana</i> : <i>sthula</i> (grosseiro), <i>jyoti</i> (na luz) e <i>suksma</i> (sutil).	9) <i>Dhyana</i> . Ainda que não trate especificamente do processo de <i>dhyana</i> , o tema é incluído sob o tópico ' <i>nadanusandhana</i> '. É descrita como técnica de <i>sanmukti mudra</i> , <i>shambhavi mudra</i> e concentração no som interno ou <i>nada</i> .
10) <i>Samadhi</i> . É considerado como sinônimo de <i>Raja Yoga</i> , como no <i>Hatha Pradipika</i> , e consta de 6 passos.	10) <i>Samadhi</i> . É um dos sinônimos de <i>Raja Yoga</i> . É descrito como o estado mais elevado do <i>Yoga</i> . Não há, no entanto, nenhuma descrição elaborada.

Curiosidades entre o *Gheranda Samhita* e o *Hatha Pradipika*

1. No *Gheranda Samhita*, afirma-se que a contribuição dos *asanas* é produzir força (*drdhata*), enquanto que o *Hatha Pradipika* indica estabilidade (*sthairya*).
2. No *Gheranda Samhita*, afirma-se que o *pranayama* produz leveza, enquanto no *Hatha Pradipika* atribui-se à sua prática a purificação dos *nadis*.
3. O primeiro afirma que os *mudras* produzem estabilidade (*sthirata*) e no *Hatha Pradipika*, que despertam *kundalini*.
4. Indica-se a prática de *Vamana* depois de comer. A utilidade deste processo parece ser diferente se for praticado com o estômago vazio.
5. No *Gheranda Samhita*, a palavra *pashcimotta*, usada na descrição de *suska basti*, não tem o mesmo significado de *pashcimottana asana*, por razões óbvias, já que na prática de *pashcimottana asana* não é possível manipular os músculos anais para absorver ar. Frequentemente encontra-se a mesma palavra usada com diferente significado noutro lugar do texto.
6. O *Gheranda* utiliza o termo *Lauliki* em lugar do mais comumente utilizado: *navli*. De acordo com a derivação etimológica, *Lauliki* é melhor, já que a raiz 'lul' significa 'mover para' e 'desde' ou 'mover em círculo'.
7. No *Hatha Pradipika* encontra-se *muktasana*, *guptasana* e *vajrasana* como sinônimos de *siddhasana*; enquanto que o *Gheranda Samhita* dá uma técnica diferente para cada um.
8. No *Gheranda Samhita* a técnica de *padmasana* consiste em cruzar os pés e colocá-los na coxa oposta e cruzar as mãos atrás das costas para pegar os hálux (dedões dos pés); para distinguir desta técnica, utiliza-se o termo *mukta padmasana* ao descrever a técnica de *matsyasana* na qual as pernas são cruzadas. Então cruzar simplesmente as pernas nessa forma é *mukta padmasana* e cruzar também as mãos por trás para pegar os dedões dos pés como foi indicado é conhecido como *baddha padmasana*, ainda que não seja especificado neste texto.
9. *Svatmarama*, no *Hatha Pradipika*, dá duas técnicas diferentes de *padmasana*. Uma difere da outra pelo cruzamento dos braços atrás das costas na primeira e na localização das palmas viradas para cima entre as duas coxas na outra. Ainda que elas não sejam denominadas diferentemente, e designadas ambas como *padmasana*, *Svatmarama* atribui a variação com as palmas viradas para cima entre as duas coxas à tradição de *Matsyendra*. A característica especial desta variante é pressionar a língua contra o palato.
10. No *Gheranda Samhita*, as técnicas de *bhadrasana* e *gorakshasana* são descritas como *asanas* distintos, mas no *Hatha Pradipika* ambas são mencionadas como sinônimos. A técnica de *bhadrasana* é diferente no *Hatha Pradipika* e no *Gheranda Samhita*. No primeiro, os dois tornozelos estão colocados ao lado do períneo, o esquerdo do lado esquerdo e o direito do lado direito. No *Gheranda Samhita* são descritos de forma distinta e não são chamados de *Gorakshasana*. A técnica de *bhadrasana* no *Gheranda Samhita* depende de como interpretamos a palavra *vyutkrama*. Os dois tornozelos devem ser arrumados em *vyutkrama*, que

pode significar 'cruzados' ou 'ao contrário'. Considera-se o significado de 'ao contrário', ou 'invertido', como correto.

11. A técnica de *Virasana* no *Gheranda Samhita* é diferente da do *Hatha Pradipika*. Similarmente, *Dhanurasana* é descrita de forma diferente.
12. No *Gheranda*, a descrição das regras e restrições alimentares, com uma longa lista de frutas e vegetais, é mais extensa do que no *Hatha Pradipika*.
13. Os termos *kevala kumbhaka* e *kevali kumbhaka* são usados como sinônimos e são diferentes do *kevala kumbhaka* descrito no *Hatha Pradipika*.
14. As técnicas de *bhramari* e *murccha kumbhaka* no *Gheranda* foram descritas diferentemente em comparação ao *Hatha Pradipika*. A técnica de *bhramari* é descrita em relação a *nadanusandhana*, semelhante ao *Hatha Pradipika*.

O HATHA YOGA E A ALIMENTAÇÃO

O conceito de *Mitahara* (dieta moderada)

O alimento que é lubrificante, doce, que ocupa três quartos da capacidade do estômago e é ingerido com ânimo piedoso, denomina-se *Mitahara*. Deve ser, além disso, nutritivo e agradável; deve conter leite e produtos derivados dele. O excesso de alimento é contra-indicado, ou aquele que é amargo, ácido, picante, salgado, abundante em verduras, oleoso, assim como o consumo de álcool, peixes e carnes em geral. Deve-se evitar: alimento requeentado, seco, exageradamente salgado ou ácido.

Alimentos Recomendados		Alimentos não Recomendados	
NOME SÂNSCRITO	PORTUGUÊS	NOME SÂNSCRITO	PORTUGUÊS
<i>sali</i>	arroz	<i>dahi</i>	coalhada
<i>yava</i>	cevada	<i>takra</i>	soro do leite ou manteiga
<i>godhuma</i>	trigo	<i>madya</i>	álcool
<i>mudgam</i>	grama verde	<i>tala</i>	noz de palmeira
<i>masa</i>	grama negra	<i>panasa</i>	fruta de Jack ou de pan jaca
<i>canaka</i>	grama bengali	<i>kulattha</i>	grama de cavalo
<i>patola</i>	abóbora trepadeira	<i>masura</i>	lentilhas
<i>surana</i>	pata de elefante	<i>kusmanda</i>	abobrinha branca
<i>kakkola</i>	pimenta comprida	<i>tumbi</i>	abóbora branca
<i>mana</i>	planta tropical da família do arum, cuja raiz é usada como condimento (ciant taro)	<i>kola</i>	ameixa Indiana
<i>sukasaka</i>	aveia do Ceilão	<i>kapittha</i>	tipo de maçã chamada wood apple
<i>karkati</i>		<i>kantabilva</i>	
<i>rambha</i>	tanchagem	<i>palasaka</i>	teca abetarda
<i>dumbari</i>		<i>kadamba</i>	
<i>kantaka</i>		<i>jambira</i>	limão grande
<i>balarambha</i>		<i>bimba</i>	abóbora trepadeira
<i>Mula ka</i>	rabanete de jardim	<i>lakuca</i>	fruta de jack ou jaca do macaco
<i>varlaki</i>	nabo	<i>lasuna</i>	alho
<i>riddhi</i>	berinjela	<i>visa</i>	noz hermética
<i>balasaka</i>		<i>kamaranga</i>	
<i>patola patra</i>		<i>piyala</i>	
<i>vastuka</i>		<i>hingu</i>	goma resinosa, com cheiro de alho
<i>himalocika</i>		<i>salmali</i>	árvore de seda e algodão
<i>navanita</i>	ervilha branca	<i>kemuka</i>	repolho
<i>ghritam</i>	manteiga clarificada	<i>tila</i>	gergelim
<i>ksira</i>	leite de vaca	<i>salivira</i>	
<i>sarkara</i>	açúcar	<i>sarsapa</i>	mostarda
<i>aikaShavam</i>	cana de açúcar	<i>mamsa</i>	carne
		<i>matsya</i>	peixe
		<i>pinyada</i>	
		<i>pandu</i>	
		<i>gupam</i>	açúcar mascavo
		<i>pakva rambha</i>	

Nesta nota houve a colaboração da Dra. *Ranjana Abhang* (Puna).

HATHA PRADIPIKA

Com comentários de *Brahmananda*

**Tradução para o português:
Daniela Teresa Barbosa e
Danilo Forghieri Santaella**

**Revisão e Adaptações técnicas:
Marcos Rojo Rodrigues**

APRESENTAÇÃO

Hatha Pradipika significa literalmente ‘a pequena lâmpada do *Hatha Yoga*’. Apresenta quatro passos: *asanas*, *pranayamas*, *mudras* e *nadanusandhana* (processo para chegar ao *samadhi*, ou *Raja Yoga*). É um dos tratados mais importantes sobre *Hatha Yoga*, foi escrito por *Svatmarama* e se transformou em fonte de inspiração para muitos escritos posteriores.

Pertence à tradição dos *natha yogins*, que reconhece o Deus *Shiva* como o Senhor dos *yogins*. Por isso os *natha yogins* são essencialmente shivaistas.

O *Hatha Pradipika* não dá informação sobre seu autor, apenas podemos considerar que foi composto por um *yogin* shivaista de grande reputação.

A primeira edição impressa foi a de *Tukarama Tatya*, de *Bombay*, em 1893. A presente edição é baseada na que foi elaborada por *Kaivalyadhama* em 1970, que gerou esforços notáveis de pesquisa, em centenas de manuscritos preservados em diversas bibliotecas. Outras edições indianas e estrangeiras são reproduções quase textuais desta.

Em todos os textos publicados encontramos quatro capítulos, exceto no de *Kaivalyadhama*, que apresenta mais um. Ele aparece como um apêndice ao final do quarto capítulo. Descreve os problemas produzidos como resultado da prática errônea do *Yoga* e as considerações terapêuticas para seu alívio.

Os distúrbios que são mencionados são: dor no peito, doenças cutâneas, cegueira parcial, tremores, infecções do sangue etc. A terminologia e etiologia das enfermidades são do *Ayurveda*. Estas são atribuídas ao fluxo ascendente incorreto de *vayu*, devido ao bloqueio da energia. Como tratamento para as mesmas sugere-se a concentração na área afetada (como uma técnica de visualização) e outros métodos como:

- ♦ Prática de inspiração e expiração, controladas (*puraka* e *rechaka*).
- ♦ Dieta lubrificante.
- ♦ Prática de retenção respiratória duas ou três vezes depois de comer.
- ♦ Ingerir alimentos quentes preparados com leite, *ghee* e prática de concentração (*dharana*)
- ♦ Ingerir alimento líquido com *ghee*.
- ♦ Aumento da intensidade da prática de *Yoga*.
- ♦ Massagem com óleo e banhos de água quente.
- ♦ Administração de medicamentos, se necessário.

SVATMARAMA, o autor do *Hatha Pradipika*

Não há muitas referências acerca de *Svatmarama*, sabe-se que era discípulo de *Sahajananda*. O nome de sua família era *Minanatha* ou *Umashankaraputra* (filho de *Uma* e *Shankara*). Sob seu nome aparece o *Hatha Pradipika* e o *Varnadipika*, o primeiro, foi composto em *Samvat* (1.687 d.C.), em *Gujarat*.

O *Yoga Vasistha* menciona os sete níveis do conhecimento. Aquele que obtém o sétimo nível é chamado de *Brahmavidvaristha*, ‘o mais perfeito entre os

conhecedores de *Brahman*’ e é este grau de realização expresso pelo nome de *Svatmarama*.

No texto *Mundaka Upanisad* III, I, 4 lê-se: ‘o melhor dos conhecedores de *Brahman* é aquele que, estando comprometido na ação, está conectado ao Ser e obtem suas delícias D’Ele’.

Svatmarama denomina o seu tratado *Hatha Pradipika* e não *Hatha Yoga Pradipika* como o fazem os comentaristas posteriores

BRAHMANANDA, o comentarista

O comentarista do *Hatha Pradipika* mais conhecido é *Brahmananda*, discípulo de *Merushastry* do estado de *Maharashtra*, também devoto de *Shiva*, que denominou seu comentário *Jyotsna*, publicado pela *Theosophical Publishing House*, *Adyar*, *Madras*.

Não se encontra muita informação a respeito de *Brahmananda*. Sabe-se que se instalou na zona de *Maharashtra* por volta do ano de 1.825, na localidade de *Limba*. Dizia a seus discípulos que abandonou seu local de origem por ordem divina e dirigiu-se a *Andumbar* onde ergueu uma cabana num lugar desabitado e durante doze anos dedicou-se à prática espiritual.

Morreu no ano de 1.842. Seu principal discípulo foi *Sahajananda*, que faleceu em 1.869.

Brahmananda foi um *brahmane* celibatário. Seus discípulos compuseram algumas canções devotas a ele, através das quais se pôde obter informação sobre sua vida e também como abandonou seu corpo. De acordo com esta descrição, o grande *guru* esteve sentado em *samadhi* sob a árvore de *Audumbar* e usava roupas de cor açafrão. Tinha por hábito realizar suas práticas desde o nascer do sol, com dieta restrita e mantendo um comportamento de acordo com o exposto no *Bhagavad Gita*. É sempre apresentado como muito tranqüilo, desapegado e com senso de humor.

HATHA PRADIPIKA

Com comentários de *Brahmananda*

Svatmarama

PRIMEIRA LIÇÃO (*prathamopadeshah*)

TRATADO SOBRE ASANAS

1. Inclino-me ante o Todo Poderoso *Shri Adinatha*, que ensinou o *Hatha Yoga Vidya* ou ciência do *Hatha Yoga*, que é uma escada para o aspirante que busca ascender ao pico mais alto do *Raja Yoga* como êxito espiritual.

Adinatha refere-se ao Senhor *Shiva*, que se supõe, ensinou o *Hatha Yoga* a sua esposa *Parvati*. Alguns textos sobre *Tantra* e *Hatha Yoga* apresentam-se como um diálogo entre *Shiva* e *Parvati*.

A palavra *Hatha* compõe-se de ‘*HÁ*’ - sol, *prana*, princípio masculino; ‘*THA*’ - lua, *apana*, princípio feminino. O *Hatha Yoga* é a união (*Yoga*) de ‘*há*’ e de ‘*tha*’, as duas polaridades, e propõe trabalhar com ambos aspectos do indivíduo. *Brahmananda*, tomando o significado de ‘*há*’ e ‘*tha*’ como *prana* e *apana*, considera que *Hatha* representa o *pranayama*, o *prana-apana Yoga*. Isto está corroborado por *Goraksha* no *Siddhasiddhantapaddhati*: ‘A sílaba *ha* designa o sol, a sílaba *tha*, a lua. A união de sol e da lua é chamada *Hatha Yoga*’.

Svatmarama não enfatiza a divisão entre *Hatha* e *Raja*, e sim destaca a relação de complementariedade entre ambos, sendo o aspecto físico e mental de uma mesma disciplina e considerando que um não é possível sem o outro, fazendo do *Hatha Yoga* um meio para o *Raja*.

2. Após ter rendido tributo ao Senhor e ao *Guru*, o *yogin Svاتمarama* ensina a ciência do *Hatha Yoga* unicamente para obtenção do *Raja Yoga*.

Svatmarama explica o *Hatha Yoga* como um caminho ascendente para o *Raja Yoga*. Considera-se a si mesmo como um transmissor do conhecimento e não como a fonte, dando importância ao *guru*. Isto corresponde a toda a tradição do *Hatha Yoga*. O *guru* é a divindade encarnada e somente a devoção ao mesmo habilita o discípulo a receber os ensinamentos.

O termo ‘unicamente’ destaca que o objetivo do *Hatha Yoga* é preparar para o *Raja Yoga*, e não obter os *siddhis*, que são poderes secundários. O objetivo é conseguir o controle sobre os órgãos corporais e sobre a mente para que o *yogin*, gozando de boa saúde, não encontre impedimento em seu caminho para o *Raja Yoga*, que o conduzirá ao *kaivalya* ou libertação final.

3. O compassivo *Svatmarama* apresenta o *Hatha Pradipika* ou ciência do *Hatha Yoga* para os que ignoram o *Raja Yoga* ou estão confusos pela multiplicidade de pontos de vista.

Enfatiza que só se pode chegar ao *Raja* pelo *Hatha Yoga* e que é necessário aclarar as confusões predominantes. *Svatmarama*, humildemente, mostra um caminho sistemático e gradual de ascensão. Ele oferece a luz do *Hatha Yoga*, que é a ferramenta direta para obtenção do *Raja* graças à conexão entre corpo, mente e espírito.

4. O yogin *Svatmarama* chegou a conhecer a ciência do *Hatha Yoga* graças a *Matsyendra*, *Goraksha* e outros que a conheciam.

Aqui, *Svatmarama* fala de sua tradição e ao nomear seus mestres considera-se um transmissor. Neste verso e nos quatros seguintes, refere-se à linhagem do *Hatha Yoga*. *Goraksha* pertencia a uma seita *Natha* popular, originada no século VII. Nessa época predominavam os ensinamentos tântricos associados às vezes com práticas de magia negra. A seita *Natha* tratou de livrar a sociedade de práticas obscuras que se realizavam em nome da espiritualidade.

Há diversas lendas em relação a *Goraksha* e *Matsyendra*. Acredita-se que, para prevenir o declínio da espiritualidade, *Vishnu* e *Brahma* encarnaram como *Goraksha* e *Matsyendra*, com o objetivo de propagar a mensagem do *Yoga*. Nos Puranas conta-se que *Shiva* instruía o *Yoga* a *Parvati*, em segredo, à beira do mar. Um peixe escutou, aprendeu os ensinamentos e, deste peixe, nasceu o sábio *Matsyendra*, denominado ‘Senhor dos peixes’. *Goraksha* nasceu de uma mulher que não podia conceber e que, graças à benção de *Matsyendra*, teve um filho, que se tornou seu discípulo e que, com o tempo, difundiria a seita *Natha* por toda Índia.

5 a 9. *Shri Adinatha, Matsyendra, Shabara, Anandabhairava, Caurangi, Mina, Goraksha, Virupaksa, Bileshaya, Manthana, Bhairava Yogin, Siddhi, Buddha, Kanthadi, Korantaka, Surananda, Siddhipada, Carapati, Kaneri, Pujiyapada, Nityanatha, Niranjana, Kapali, Bindunatha, Kakacandishvara, Allama, Prabudeva, Ghodacoli, Tintini, Bhanuki, Naradeva, Khanda, Kapalika*. E muitos outros *siddhas* movem-se no universo rompendo a lei da morte pelo poder do *Hatha Yoga*.

O texto transmite uma síntese da tradição de praticantes e sábios do *Yoga*.

10. O *Hatha* é um monastério onde podem refugiar-se aqueles que suportam sofrimentos ilimitados. Para aqueles que estão comprometidos na prática de todo tipo de *Yoga*, o *Hatha* os sustenta como a tartaruga mitológica sustenta o mundo.

No *Hatha* aqueles que sofrem todo tipo de dor podem encontrar alívio. Refere-se a três tipos de sofrimento: 1) *adhyatmika* (dor pessoal que se origina no corpo e no espírito); 2) *adhibhautika* (dor produzida por outros seres, sejam humanos, animais ou objetos inanimados) e; 3) *adhidaivika* (dor originada nos elementos naturais, como calor, frio, tormentas, e influências planetárias, etc.).

Quando se dá a união das energias opostas, *ha* e *tha*, experimenta-se uma calma como a de um monastério (*matha*). Assinala a importância do *Hatha Yoga* como prática que leva à libertação e ajuda nesta vida, outorgando fortaleza, tanto na dor física quanto na espiritual.

11. Os *yogins* que desejam o êxito no *Yoga* devem manter a ciência do *Hatha* estritamente secreta. É eficiente quando oculta, revelada, não.

Todos os codificadores do *Yoga* advertem que, para ter se êxito, é preciso manter os benefícios adquiridos em segredo, para não se deixar enganar pelo ego. Mesmo que o autor descreva cada detalhe das práticas, com este esclarecimento parece indicar que alguns deles somente podem ser compartilhados com o *guru* já que a teoria somente não é suficiente.

As práticas somente podem ser ensinadas por aqueles que as tenham compreendido através de sua própria experiência, já que podem levar à enfermidade e ao sofrimento. Este último resulta muito claro no quinto capítulo da edição de *Kaivalyadhama* deste mesmo texto.

A ciência do *Hatha Yoga* deve ser ensinada a um discípulo qualificado que pacificou o seu espírito, ficou livre do apego, que tem forças e que dominou os sentidos. É a prática que transforma o discípulo e o faz digno de ser iniciado em níveis cada vez mais profundos.

O autor do *Yoga Cintamani* diz que o *Yoga* é para todos, para as castas inferiores e superiores, para as mulheres e para os *Brahmanes* e que não há nada melhor para o apaziguamento do espírito e a libertação da lei do *karma*.

12. O *yogin* deveria residir em um país justo, onde o governo seja bom e as esmolas sejam fáceis de serem conseguidas, para que ele esteja livre de preocupações; deve viver em uma choça ou cabana num lugar sem pedras, nem fogo a quatro metros em seu entorno.

Para ter êxito no *Yoga* é necessário que o *yogin* não seja perturbado de nenhum modo, por isso, trata-se de buscar um lugar seguro, onde possa, inclusive, evitar também a companhia humana. O país bem governado refere-se ao lugar onde se apliquem as leis do *dharmā*. Por isso, deve-se conhecer suas condições sócio-econômicas.

13. A moradia deve ter uma pequena entrada, sem outras entradas, buracos ou poços; não deve ser nem muito alta e nem muito baixa, com chão coberto por uma fina camada de esterco de vaca, limpa e livre de insetos. Deve haver um anteparo nela e um poço nos arredores, e deve ser rodeada por uma parede.

Esta é a descrição do lugar de prática, indicada pelos antigos sábios do *Yoga*. Aconselha-se não fazer a prática ao sol nem ao ar livre. Deve-se praticar em um lugar adequado, evitando interagir com o entorno, para que o praticante possa ver por si mesmo como atuam seus próprios *ha* e *tha*. O anteparo a que se refere seria para o incenso ou para imagens e flores. O esterco de vaca evita os insetos e é desinfetante.

No entanto, a prática do *Yoga* não é proibida àquele que não pode viver num lugar como o descrito, ainda que resulte mais fácil obter êxito num lugar desse tipo.

14. Vivendo nesse tipo de moradia, livre de todas as preocupações, deve-se estar ocupado somente no Yoga, da maneira aconselhada pelo guru.

A expressão indica que o único interesse deve ser o Yoga, para poder estabelecer uma ordem nas práticas, um planejamento para conseguir um conhecimento dos benefícios e contra-indicações, um conhecimento profundo do discípulo por parte do *guru*, para assim poder selecionar os passos que deve dar.

Ninguém deve guiar-se exclusivamente pelo conhecimento dos livros. Na opinião de *Brahmananda* os textos do *Hatha Yoga* estão dirigidos aos mestres para que os empreguem nos ensinamentos aos seus discípulos, e complementa que é imprescindível contar com um guia que haja percorrido o caminho, que tenha uma visão clara do sistema e que possa adequar convenientemente as práticas de modo a evitar que conduzam à loucura ou à morte.

15. O Yoga torna-se ineficiente por seis motivos: comida excessiva, esforços excessivos, falar muito, austeridade exagerada, excesso de contato público e inconstância da mente.

Segundo o comentário de *Brahmananda* a austeridade exagerada refere-se a se banhar com água fria muito cedo, comer somente à noite e jejum exagerado. O *Shiva Samhita* III, 36-37 considera que se deve evitar longas peregrinações, recomenda permanecer num só lugar para realizar as práticas e deixar a vida nômade. Também indica renunciar aos banhos ao alvorecer, ao jejum e à cerimônia do fogo. O mestre deve guiar a dieta, a comunicação com os demais e a intensidade das práticas. Assim, o Yoga é quase um método de educação no qual o mestre deve ter em conta os problemas existenciais do aluno.

Importante ressaltar que este texto descreve práticas psico-físicas que provocam resultados mentais e espirituais. Partindo da prática de *asanas*, *pranayamas* e *mudras*, transcendendo-os, o objetivo é chegar às experiências de natureza espiritual.

16. O Yoga é realizado com muito êxito quando se cumprem estes seis requisitos: entusiasmo, determinação, coragem, compreensão correta, fé no guru e abandono do contato público.

- ☐ Entusiasmo é definido por *Brahmananda* como determinação: 'Terei sob controle meu espírito evitando a tendência de ir em direção aos objetos dos sentidos'.
- ☐ Determinação é audácia, intrepidez, espírito de aventura. Para *Brahmananda* 'é a capacidade de começar uma atividade sem ficar calculando se é possível ou não'.
- ☐ Coragem é a paciência e a constância que permitem perseverar.
- ☐ Compreensão correta é o conhecimento da verdade: '*Brahman* é a única realidade'.
- ☐ Fé no *guru* é a fé inquebrantável na validade dos ensinamentos e no *guru* que as ensina.

□ Abandono do contato público é o não relacionamento com pessoas que não praticam Yoga.

São qualidades que dependem da mente. A adequada compreensão dos textos dá maior força e determinação. Assim, o praticante deve nutrir-se com sacrifício e compreensão, tal como uma árvore é nutrida pela água.

É necessária a presença do mestre para que se tornem compreensíveis os textos e a interpretação das práticas. Ele deve esperar que se desenvolvam as tendências espirituais do discípulo, observando-o, já que os resultados espirituais sem a devida orientação e confiança, talvez nunca sejam conseguidos. *Brahmananda* acrescenta:

1. Não causar dano,
2. Falar a verdade,
3. Evitar tomar o que não é nosso,
4. Observar a castidade,
5. Praticar a paciência,
6. Ter força,
7. Misericórdia,
8. Praticar a honradez,
9. Ser moderado na dieta e
10. Manter-se puro.

São os dez *yamas* que devem ser observados em pensamento, palavra e ação. Os dez *niyamas* são:

1. Austeridade,
2. Satisfação,
3. Fé em Deus,
4. Caridade,
5. Adoração a Deus,
6. Auto-estudo,
7. Modéstia,
8. Análise,
9. Repetição de *mantras* e
10. Sacrifícios.

O mais importante é ter entusiasmo, atitude positiva e regularidade na prática. Tudo deve conduzir ao êxito: dieta, vestimenta, companhia, conversas etc.

17. Sendo os *asanas* o primeiro componente do *Hatha Yoga*, serão apresentados em primeiro lugar. Os *asanas* nos proporcionam quietude (tanto física como mental), liberam-nos de enfermidades e dão flexibilidade aos nossos membros.

Asana é o começo deste caminho. Seus efeitos são: estabilidade, saúde, flexibilidade e eliminação das tensões, preparando o praticante para um trabalho mais avançado.

Considera-se que os *asanas* dão firmeza porque equilibram as causas da inquietude mental.

O segundo efeito é a supressão de enfermidades, que por sua vez também causam dispersão da mente. Livre das enfermidades, a concentração é facilitada. A rigidez do corpo deve-se aos bloqueios e acumulação de toxinas. Pela prática de *asanas* estas são eliminadas e *prana* pode-se mover facilmente.

O terceiro efeito é a leveza. Os *asanas* eliminam a sensação de corpo pesado, inércia e preguiça.

O resultado da prática de *asanas* é o domínio da agitação produzida por *rajas* e o triunfo sobre a inércia causada por *tamas*, aumentando assim a proporção do *guna sattva*.

18. Recompilamos aqui alguns *asanas* aceitos por sábios, como *Vasistha*, e *yogins*, como *Matsyendra*.

Vasistha pertence à tradição dos *munis* e *Matsyendra* a dos *yogins*. Os *munis* dedicavam-se mais à meditação. *Vasistha* foi um sábio mestre e autor de diversos tratados, como o *Yoga Vasistha* e *Vasistha Samhita*. *Matsyendra* foi um dos grandes *yogins*, fundador da seita *Natha*, que popularizou o sistema do *Yoga*; seu aluno mais famoso foi *Goraksha*. As duas tradições, a dos *yogins* e a dos *munis*, reconhecem o valor dos *asanas*.

A seguir, o texto apresenta uma série de posturas de meditação, cuja característica comum é manter a coluna ereta, diferenciando-se umas das outras apenas pela posição das pernas¹.

19. *SWASTIKASANA*: Sentado adequadamente, com as plantas dos pés entre as coxas e as pernas opostas, e com a coluna ereta é *swastikasana*.

É um dos quatro *asanas* considerados essenciais pelo *Gheranda Samhita*. Significa 'do cruzamento' ou 'da cruz'. A cruz com os seus ramos dobrados para a direita é *swastika*, que transmite a idéia de rotação ao redor de um eixo fixo. É o símbolo auspicioso da ordem cósmica.

(Figura 1 ¹²)

20. *GOMUKHASANA*: Colocando o tornozelo direito ao lado do quadril esquerdo e semelhantemente o tornozelo esquerdo ao lado do quadril direito, imitando a forma da cabeça de uma vaca é *gomukhasana*.

(Figura 2)

¹² Todas as figuras estão representadas no final do livro.

21. VIRASANA: Colocar um pé (sobre) a coxa oposta e (apoiar) no outro pé a outra coxa é *virasana*.

(Figura 3)

22. KURMASANA: Pressionar o ânus com os calcanhares (unidos), (deixando) os dedos dos pés para fora, e manter-se de modo equilibrado é *kurmasana*, como declaram os conhecedores do Yoga.

(Figura 4)

23. KUKKUTASANA: Em *padmasana*, apoiar a palma das mãos no chão passando os braços por entre as coxas e os joelhos, e elevando as pernas do chão é *kukkutasana*.

(Figura 5)

24. UTTANAKURMASANA: Em *kukkutasana*, colocar as mãos ao redor do pescoço, deitar de costas como uma tartaruga é *uttanakurmasana*.

Quando esta postura é realizada sentada, é denominada *garbhasana* ou *asana* fetal.

(Figura 6)

25. AKARSANADHANURASANA: (Sentado) pegar os dedões dos pés com as mãos contrárias (mão direita segura o dedão esquerdo e vice-versa), e levá-lo à orelha (oposta), assumindo a forma de um arqueiro que estende seu arco é *akarsanadhanurasana*.

Esta forma de *dhanurasana* pode ser chamada tanto de *akarsanadhanurasana* como *akarsadhanurasana*².

(Figura 7)

26. MATSYENDRASANA: Apoiar o pé direito na raiz da coxa (virilha) esquerda, passando o pé esquerdo para o outro lado do joelho direito, pegar cada pé com a mão oposta, girar o corpo e permanecer nesta postura. Este é o *asana* descrito por *Matsyendra*.

A descrição de *matsyendrasana* neste texto é incompleta. O *Shiva Sampradaya*, recorrendo à tradição, afirma que o praticante deve pegar o pé direito, apoiar na virilha esquerda, com a mão esquerda que passa por detrás das costas, e o pé esquerdo que contorna o joelho direito, deve ser pego com a mão direita. *Swami Kuvalayananda* propõe apoiar o calcanhar no períneo ao invés de colocá-lo sobre a virilha oposta.

(Figura 8)

27. A prática de *matsyendrasana*, que estimula o fogo gástrico, é um punhal para a destruição de importantes enfermidades e concede aos que a praticam o despertar de *Kundalini* e a estabilidade de *chandra*.

Estimular o fogo gástrico é um ponto fundamental na medicina indiana.

Diz-se que *chandra*, a lua, está localizada sobre o véu do palato, e que sempre secreta um delicioso néctar, o qual é desperdiçado ao ser absorvido por *surya*, o sol, que está localizado no umbigo. A prática deste *asana* detém o fluxo do néctar de *chandra* para *surya*. Este é *chandrasthiratvam* (a estabilidade de *chandra*).

Kundalini representa o aspecto energético ou *shakti*, que deve ser despertado no aspirante; é *adhara shakti*, a energia de base. Este conceito não é encontrado em todos os tipos de *Yoga*, mas sim no *Tantra* e *Hatha*, que desenvolve a partir dos tantras especialmente dos *Shiva* e *Shakta Tantras*.

O despertar de *kundalini* contribui também para a absorção da mente, que é a meta de todos os *Yogas*.

28. *PASHIMOTANASANA*: Estender as duas pernas no chão como um bastão, e pegar com as mãos os dedões dos pés, deve-se permanecer (nesta postura) com a testa colocada nos joelhos. Isto é chamado *pashimotanasana*.

(Figura 9)

29. *Pashimotana*, mais que outros *asanas*, dirige a passagem de *pavana* ao longo das costas, aumenta o fogo gástrico, reduz o abdome e dá saúde ao aspirante. (Faz com que o alento flua através de *sushumna*, o *nadi* central).

‘*Ut-tan*’ significa ‘estender-se para cima’, ‘esforçar-se para ascender’, e talvez aluda a elevação de *prana* pela via posterior.

Quando se faz referência à passagem de *pavana*, significa a série de sensações que são experimentadas subindo ao longo das costas. O termo *pavana* é utilizado aqui como sinônimo de *prana*. Também é um termo técnico que, traduzido às vezes como vento, indica as qualidades de purificação de *vayu*, diferentemente do termo *vata*, que indica as qualidades de eliminação de *vayu*.

Este *asana* influi na região sacra e ajuda na digestão.

30. *MAYURASANA*: Apoiar-se no chão com as palmas das mãos, sustentar os correspondentes lados do umbigo com os dois cotovelos e levantando-se como um bastão horizontal no ar é chamado *mayurapitha*.

(Figura 10)

31. *Mayurasana* rapidamente destrói todas as enfermidades do baço, do estômago, resguarda ou previne os distúrbios dos humores, estimula o fogo gástrico e ajuda a digerir completamente a comida que não faz bem, a superalimentação e até venenos.

O *Hatha Pradipika* segue os conceitos âyurvédicos. Os humores são denominados *doshas*, que significa: ‘o que produz queda ou destruição’. Os *doshas* são três: *kapha* (muco), *vata* (ar) e *pitta* (bílis). Quando estão em equilíbrio sustentam o corpo; quando desequilibrados destroem o mesmo, ou produzem as enfermidades ao afetar os tecidos e órgãos.

32. SHAVASANA: Deitado de costas no chão como um cadáver é *shavasana*, que evita o cansaço e dá repouso mental.

(Figura 11)

33. Oitenta e quatro asanas foram enumerados pelo Senhor Shiva. Descrevo agora os quatros mais importantes entre eles.

Oitenta e quatro é um número lendário nos escritos de Yoga.

Estes versos devem-se à crença (que se evidencia em *Manu* e nos *Puranas*) de que existem oitenta e quatro centenas de milhares de espécies de seres viventes e que a vida evolui passando por cada uma destas espécies de modo ascendente. A matéria inanimada aspira à vida (*prana*), a consciência animal aspira à consciência do homem intelectual (*vijnana*) e até o homem sente-se incompleto e aspira à libertação espiritual sem limitações.

Possivelmente o significado seja ‘inumerável’. Em nenhum dos textos são nomeados e descritos exatamente oitenta e quatro *asanas*. O *Hatha Pradipika* descreve quinze e o *Gheranda Samhita*, trinta e dois. O *Shiva Samhita* descreve quatro: *siddhasana*, *padmasana*, *ugrasana* e *swastikasana*. O *Goraksha Shataka*, dois: *siddhasana* e *padmasana*.

34. Siddhasana, padmasana, simhasana e bhadrasana são estes quatro; o melhor entre eles é siddhasana, no qual deve-se permanecer comodamente.

35. SIDDHASANA: Colocar o calcanhar firmemente contra o períneo, fixar o outro pé sobre o membro viril, o queixo firmemente fixado no peito, deve-se permanecer imóvel, com os sentidos controlados e o olhar fixo entre as sombrancelhas; é chamado *siddhasana*, cuja força abre as portas da salvação.

A região do períneo (*yonisthana*) é o espaço compreendido entre o ânus e os genitais. O queixo deve ser pressionado contra o peito a quatro dedos do coração.

(Figura 12)

36. Fixar o tornozelo esquerdo sobre o membro viril e outro tornozelo sobre esse, é siddhasana.

37. A primeira é a descrição de Matsyendra, a segunda é a de outros Siddhas. Assim é considerado siddhasana, outros o chamam de vajrasana, outros muktasana, enquanto outros o denominam guptasana.

Svatmarama considera *vajrasana*, *muktasana*, e *guptasana* como outras denominações de *siddhasana*. *Brahmananda* considera *siddhasana* a postura descrita primeiramente. Outros textos, no entanto, fazem diferença entre estes quatro *asanas*. Os estudiosos os diferenciam da seguinte forma:

- Calcanhar esquerdo na região do períneo e calcanhar direito sobre o órgão viril é *siddhasana*.
- Calcanhar direito contra o períneo e pé esquerdo sobre o membro viril recebe o nome de *vajrasana*.
- Os dois calcanhares juntos unidos um sobre outro na região do períneo é *muktasana*.
- Os dois calcanhares, um sobre o outro, e ambos sobre o órgão viril é *guptasana*.

38. Assim como mitahara é o mais importante entre os *yamas*, e *ahimsa* entre os *niyamas*, este *asana*, chamado *siddhasana* pelos *siddhas*, é o mais importante entre todos os *asanas*.

Svatmarama não considera os *yamas* e *niyamas* entre os membros do *Yoga*, mas os aceita como valioso pré-requisito (*Hatha Pradipika* I, 15, 38, 40). Sua classificação é diferente da dos *Yogasutras* de Patañjali II, 30-32.

39. Dos oitenta e quatro *asanas*, somente *siddhasana*, que purifica os setenta e dois mil *nadis*, deveria ser praticado diariamente.

Nos textos sânscritos sobre *Yoga* a palavra *nadi* é utilizada para todo canal, grande ou pequeno, que funciona como passagem para a transmissão de comida, bebida, sangue, linfa, ar ou impulso nervoso. Por eles passa o *prana* que se distribui no corpo sutil, e são comparáveis aos rios que se originam no alto do monte *Meru* e percorrem todo o continente indiano.

O número de tais partes do corpo é tão grande que poderia chegar a milhões. Segundo o *Shiva Samhita*, trezentos e cinquenta mil, e, segundo as *Upanisads* do *Yoga*, setenta e dois mil. Considera-se que destes três são os essenciais para o conhecimento do *yogin*: *ida*, *pingala* e *sushumna*.

A importância de *siddhasana* reside na purificação dos *nadis*, que é produzida pela pressão do períneo, que estimula o seu ponto de origem. A vida descuidada acumula toxinas e pensamentos negativos, que se manifestam como bloqueios nos canais.

Para despertar *kundalini* deve se purificar os *nadis*, para que *ida* e *pingala* equilibrem-se e a energia flua pela *nadi* central.

40. O *yogin* que, por doze anos contempla o *atman*, come moderadamente e pratica *siddhasana* continuamente obtém a realização de seu *Yoga*. Que utilidade têm os outros muitos *asanas* para aquele que domina *siddhasana*?

A idéia de meditar no *atman* vem da tradição vedantina.

Muitos textos aconselham seguir as práticas por um período não menor que doze anos para que se obtenha resultados. É neste espaço de tempo que pode acontecer uma mudança estrutural no corpo, mente e emoções. Não é um

período tão longo tendo em conta que culmina no despertar do mais alto grau de consciência.

41. Quando a respiração é prudentemente retida e obtém-se *kevala kumbhaka*, o estado de *unmani* se desenvolve por si só facilmente.

Kevala kumbhaka é a pausa espontânea da respiração. (*Hatha Pradipika* II, 72).

Unmani bhava ou *unmani avastha* é o estado em que a mente não se dispersa.

Unmani kala é o estado de suspensão de todas as funções mentais (*Hatha Pradipika* IV, 104-106).

42. Ao adotar *siddhasana* firmemente, os três *bandhas* serão produzidos fácil e automaticamente.

Os três *bandhas* são: *mula bandha*, *uddiyana bandha* e *jalandhara bandha*, que quando se realizam juntas são denominados *bandhatraya* (três *bandhas*), está mencionado em *Hatha Pradipika* III, 75. Os três são métodos de acumulação de *prana* e se produzem automaticamente em *siddhasana*.

43. Não há *asana* como *siddhasana* e não há nenhum *kumbhaka* como *kevala*, não há *mudra* como *khecari* e não há *laya* como a feita em *nada*.

Está descrito aqui o *sadhana* ou caminho do *samadhi*.

44. *PADMASANA*: fixar o pé direito na coxa esquerda e o pé esquerdo na coxa direita, cruzar os braços por trás das costas e pegar os dedões dos pés com as duas mãos, o queixo fixado no peito e o olhar na ponta do nariz. É chamado *padmasana*, que destrói todas as enfermidades dos *yogins*.

De acordo com *Svatmarama* existem dois *asanas* que diferem em dois pontos importantes e que são chamados de *padmasana*.

O aqui descrito é conhecido como *baddhapadmasana* (postura de lótus atado), denominado assim pelo cruzamento dos braços atrás das costas e segurar os dedões dos pés com as mãos. *Svatmarama* não o atribui a *Matsyendra*.

(Figura 13)

45-46. Outra versão: fixar nas coxas, com vigor os dois pés virados para cima, similarmente, colocar o queixo no peito e as palmas viradas para cima na região entre as duas coxas e subir o *prana* lentamente, deve-se fixar o olhar na ponta do nariz e pressionar a língua contra o palato duro.

Brahmananda acrescenta 'e fazer subir lentamente o *prana* por meio da contração do ânus em *mula bandha*'.

47. Este é chamado *padmasana* que destrói todas as enfermidades. Não é conseguido por todos, só por alguns dotados.

Descreve-se segundo o método de *Matsyendranath*: palmas das mãos para cima com os dorsos sobre os pés, *nasagra drsti* (fixação do olhar na ponta do nariz), assumir *jihva bandha* (língua apoiada na abóbada do palato ou céu da boca), fixar o queixo em *jalandhara bandha* que origina a ascensão lenta de *vayu*. Isto deve ser aprendido somente de um *guru*.

48. Assumindo firmemente *padmasana* pressionar igualmente forte o queixo no peito, repetidamente elevar *apana vayu* e expirar o *prana* inalado meditando sobre a Única Suprema Realidade, o *yogin* obtém incomparável conhecimento ou suprema realização. (O último é o ponto de vista de *Matsyendra*).

A palavra *apana* é utilizada para a série de sensações que sobem ao longo da coluna para a cabeça. A palavra *prana* é utilizada como ar.

A pressão forte no peito é *jalandhara bandha*.

De acordo a uma tradição, forma-se um espaço entre as mãos que descansam nas pernas, e em outra tradição as mãos, com palmas para cima são colocadas uma sobre a outra.

Comentário de *Brahmananda*: 'Pela união de *prana* com *apana* ativa-se o fogo gástrico. Assim, *kundalini* (representada por uma cobra) que está enrolada em três voltas e meia e fecha com sua boca a passagem de *sushumna*, se endireita pelo calor do fogo e ascende. Portanto *prana* e *apana* devem empurrar-se para *sushumna*'.

Aqui *Svatmarama* dá uma técnica básica para técnicas posteriores mais complicadas. Quando *prana* e *apana* estão unificadas resulta o despertar de *kundalini* e *prana* chega a *Brahmarandhra* através de *sushumna* o que produz a estabilidade da mente e a realização direta do *atman*.

49. O *yogin* sentado em *padmasana* que retém o ar inalado através das narinas, seguramente será libertado. Não há dúvida sobre isto.

Ar inalado é outro sinônimo de *prana*.

Quando o praticante permanece em *padmasana* e reverte o processo prânico, a consciência se liberta.

50. *SIMHASANA*: Colocar os dois tornozelos debaixo do escroto de ambos os lados do períneo, o tornozelo esquerdo à direita e o direito à esquerda.

(Figura 14)

51. E colocar as palmas das mãos nos joelhos, separando os dedos e abrindo amplamente a boca, o olhar deve estar fixo na ponta do nariz.

52. Este é *simhasana* adorado pelos *yogins* eminentes. Este é o melhor dos *asanas* e facilita à aplicação dos três *bandhas*.

Na tradição do *Hatha Yoga* também é chamado *simha mudra*, possivelmente pela suave aplicação das três *bandhas*.

De acordo com a tradição seguida por *Swami Kuvalayananda* recomenda-se fixar os olhos entre as sombrancelhas, o que se denomina *Bhrumadhyashti*.

53-54. BHADRASANA: Colocar os tornozelos debaixo do escroto de ambos os lados do períneo, o esquerdo para ao lado esquerdo e o direito ao lado direito e segurar firmemente os pés ficando quieto. Este é *badrasana* que destrói todas as enfermidades. Os *siddha yogins* o chamam de *Gorakshasana*.

Bhadrasana significa *asana* propício ou benéfico. Em outro contexto pode significar assento especial ou trono real.

(Figura 15)

55. O yogin avançado que aliviou sua fadiga ou cansaço através da prática de asanas deve praticar a purificação dos nadis e a manipulação de prana e mudras.

Aquele que realiza os *asanas* corretamente, deve sentir-se descansado e energizado. Caso contrário, a prática está errada e deve ser revista.

56. A seqüência correta da prática do Hatha Yoga é: asanas, diferentes formas de kumbhakas, práticas denominadas mudras e nadanusandhana.

Depois de preparar o corpo por meio dos *asanas*, deve-se ativar o *prana* e praticar o *pranayama* adequado para a purificação dos *nadis*.

No segundo capítulo, o texto propõe *nadi shodhana* como o melhor método para purificar os *nadis*, e se for necessário, também os processos de purificação. Depois de equilibrar o *prana* deve-se praticar os *mudras* para canalizar a energia, os *bandhas* para que esta (energia) ascenda e assim poder praticar a concentração na experiência interna até escutar o som despertado (*nadanusandhana*). A prática deve ser sistemática.

57. Aquele que está absorto no Yoga, pratica castidade, dieta moderada e renunciou ao apego; depois de um ano ou um pouco mais, terá êxito e se transformará em um siddha. Não deve haver dúvidas sobre isto.

Um ano é o tempo mínimo requerido para o domínio do Yoga.

O renunciante é um homem com temperamento generoso e que está desapegado dos objetos. É aquele que pratica, está desapegado da vida mundana e come com a atitude adequada. Este consegue a perfeição.

58. Mitahara é ingerir comidas doces, nutritivas e oferecidas primeiro à divindade (Shiva), deixando um quarto do seu estômago vazio.

‘Mita’ etimologicamente significa moderação.

O alimento sugerido é gorduroso, rico em manteiga e *ghee*, que é lubrificante para o intestino. O *ghee* ou manteiga clarificada é denominada *nana shuddhi* ou purificação do alimento. O alimento deverá ser agradável ao paladar e doce.

Deve-se cultivar a idéia de que se come para continuar o caminho evolutivo. A atitude mental deve ser adequada, comer com consciência, considerando o que se ingere como *prasada* (presente divino). Assim o alimento também forma parte do *sadhana* ou caminho.

O alimento deve ser oferecido à divindade (comido como uma oferenda destinada a *Shiva*, o princípio divino que mora no interior do *yogin* e com o qual busca identificar-se). Ao alimentar-se, deve-se pensar em *Shiva* como se fora Ele que comesse e não o praticante.

No seu comentário, *Brahmananda* diz que duas quartas partes do estômago devem ser preenchidas com alimento, um quarto com água e o resto deve permanecer vazio para que o ar circule.

59. Diz-se que são prejudiciais para a saúde dos *yogins* os seguintes alimentos: aqueles que são amargos, azedos, picantes, muito salgados, aqueles que produzem calor, certas verduras verdes, os cozimentos ácidos e azedos, o óleo de mostarda e gergelim, o álcool, peixes, carnes, coalhadas, *kulattha*, gramíneas, patês gordurosos, assa fétida, alho etc, ainda que em pequenas quantidades.

Assa fétida ou *hingu* é uma substância resinosa obtida de uma raiz, empregada como adereço, de cheiro forte e persistente que se consome geralmente frito; *kullatha* é um tipo de lentilha. *Brahmananda* acrescenta que por substâncias amargas pode-se considerar as abóboras amargas, como o tamarindo; por picantes as pimentas; por calóricos aqueles como açúcar de palmeira que aumenta a temperatura do corpo.

60. É insalubre e deve ser evitada a seguinte dieta: comida requentada; alimento seco; salgado, ácido ou amargo em excesso; aqueles que têm excesso de vegetais ou estão passados.

Dattatreya, citado por *Brahmananda*, sentencia: 'vou lhe dizer o que deve evitar-se como obstáculo no *Yoga*: sal, mostarda, alimentos ácidos, acres, insossos, e excesso de alimento, de sonho e de palavras'.

61. Ao começar as práticas de *Yoga* deve-se evitar o fogo, as mulheres e as viagens.

Tudo o que demanda excesso de energia deve ser evitado. Permanecer perto do fogo pode diminuir o *prana*. Como más companhias, refere-se a quem não tem prática espiritual nem propósito de evolução na vida.

Peregrinar a lugares sagrados é também uma perda de energia, e ao mesmo tempo, é a busca externa de Deus, que o *yogin* deve realizar sem viajar.

Na Índia segue-se a antiga tradição de fazer jejum segundo as fases lunares. O jejum é útil para eliminar toxinas e para manter os sentidos sob controle.

O banho muito cedo que está indicado no código de *Manu* deve ser abandonado junto com tudo o que tira a energia do praticante.

Comentário de *Brahmananda*: 'No começo evitar o calor do fogo, as relações sexuais e viagens a pé para lugares sagrados. Uma vez dominadas as práticas o *yogin* se é um *grhasta* (pai de família) pode fazê-lo'.

Sempre enumera o que deve ser evitado no período da prática. Terminado esse período não se proíbe esquentar-se ao lado do fogo no inverno, manter relações sexuais com a esposa se é um chefe de família e fazer peregrinações. Isto demonstra que o *yogin* não é forçosamente um renunciante (*sannyasin*), mas que pode seguir sua vida normal com suas práticas rituais e sacrificiais.

62. A dieta que contenha os seguintes alimentos é adequada: trigo, arroz, cevada, *sastika* (variante de arroz), leite, *ghee* (manteiga clarificada), aveia, açúcar, manteiga, cana de açúcar, mel, gengibre seco, fruto de *patolaka* (tipo de pepino), os cinco vegetais de folha para cozinhar (*jivanti*, *vastu*, *mulyaksi*, *meghanada* e *punarnava*), certo tipo de lentilha e água de chuva (recolhida quando o sol está em *magha*, a décima casa lunar).

63. Para uma prática adequada, os *yogins* devem alimentar-se com comida nutritiva, doce e suave, derivada do leite de vaca, alimento eleito a seu gosto, que nutra seus *dhatu*s.

Os *dhatu*s são os constituintes básicos do corpo: a carne ou músculos, o sangue, os ossos, a medula, a gordura, o sêmen e a pele. Não deve ser ingerido nada que os desequilibre.

O *yogin* deve sentir-se são, mentalmente contente e equilibrado, e a dieta, dentro de certas condições, pode diferenciar-se para cada indivíduo. Deve-se levar em conta que aqui se fala de uma dieta adequada na Índia e para o praticante que dedica muitas horas à sua prática.

64. Aquele que pratica o Yoga em todos os seus aspectos obtém êxito. Sejam jovens, velhos, decrepitos, enfermos ou fracos.

Todos podem praticar Yoga e obter a auto-realização ainda que tenham diferentes condições. A prática regular cria um bem estar no corpo e mente e depois de longo tempo se obtém o êxito apesar das circunstâncias iniciais.

65. O êxito é obtido por aqueles que praticam. Como obter êxito sem praticar? O êxito no Yoga não é obtido pela simples leitura.

Não se obtém êxito somente pela leitura dos textos. Até que não se coloque em prática aquilo que se aprende nos livros, não se consegue resultados.

66. Usar certo tipo de roupa. E falar sobre o Yoga não outorga êxito. Somente a prática dá êxito. Esta é a incontestável verdade.

Ninguém pode se transformar num *yogin* ou enganar a outros somente por usar roupas de monge. E ainda que consiga enganar a alguns, a força interna e a compreensão não podem ser inventadas. A roupa não dá poder nem conhecimento.

67. *Asanas*, vários *kumbhakas* e os eficazes *mudras* devem ser praticados até obter-se o fruto, ou seja, o *Raja Yoga*.

Este capítulo termina assim, recordando que o *Raja Yoga* é o propósito da prática do *Hatha Yoga* e que este, por sua vez, é a base do *Raja Yoga*. *Hatha* seria o aspecto dinâmico e preparatório e *Raja* o aspecto culminante e passivo, ou seja, o que acontece depois de atuar.

Assim termina a primeira lição denominada 'Descrição da Prática de *Asanas*' do *Hatha Pradipika*, composto pelo *yogin* *Svatmarama*, ilustre descendente de *Sahajananda*.

SEGUNDA LIÇÃO

(*dvitīyopadesha*)

TRATADO SOBRE PRANAYAMA

1. Depois de conhecer *asanas*, o *yogin*, com seus sentidos sob controle e alimentando-se moderadamente com comida agradável, deve praticar *pranayama* sob a orientação do *guru*.

Somente quando o corpo está preparado pelos *asanas* pode-se começar com o *pranayama* e é o *guru* que determinará a prática adequada de acordo com a necessidade individual.

O *pranayama* é praticado para controlar o processo prânico através da respiração. A alimentação como a respiração é um meio direto de absorção de *prana*. O que se come, como e quando, afeta o corpo.

2. Enquanto a respiração estiver irregular a mente estará instável, mas quando se aquieta a respiração a mente também o fará e o *yogin* viverá longo tempo. Deverá então controlar sua respiração.

Propõe a relação respiração-mente. As flutuações de uma influem na outra. O processo respiratório está conectado diretamente com o hipotálamo, o centro que controla as emoções. Quando a respiração é irregular cria respostas inadequadas ao nível do hipotálamo. Ao estar consciente do processo respiratório e controlando-o, todo o sistema é controlado. Quando se mantém a retenção por um período prolongado aquieta-se a mente.

3. Há vida enquanto há *prana* trabalhando no corpo. Se a respiração cessa de trabalhar significa morte. Assim a respiração deve ser regulada.

Os antigos *yogins* sabiam que atrás de uma atividade manifesta no ser humano, há outra que está oculta, que por sua vez é mais importante. Assim, ao utilizar a palavra *prana* ou seus sinônimos (*vayu*, *vata*, *samirana* etc.) para referirem-se à atividade respiratória manifesta, sempre têm presente a correspondente atividade oculta.

Na segunda linha recomenda-se a regulação respiratória para prolongar a atividade vital. Quanto mais lenta e suave for a respiração, mais lento será o processo de extinção e decadência da vida. Assim, pensava-se em prolongar a vida pela regulação e suspensão respiratória.

4. Se os *nadis* estão cheios de impurezas, *maruta (prana)* não viajará pelo caminho do meio. Como então alcançar o estado de *unmani*? Como alcançar o objetivo?

Maruta viajando através do canal do meio (*sushumna*) é uma referência às sensações despertadas pela prática, que se sente ao longo da linha média da coluna, pescoço e cabeça, no sentido ascendente.

O *Hatha Pradipika* não enumera os setenta e dois mil *nadis* nem sua localização, mas aceita o conceito de *nadi* e o funcionamento de *vayu* neles.

Impurezas não são apenas o excesso de toxinas corporais, mas também as relativas ao corpo sutil e à mente.

5. Somente quando todo o grupo de *nadis*, que está ordinariamente cheio de impurezas, se purificar, o *yogin* será capaz de regular o *prana*.

A palavra *prana* aqui significa respiração. Deve conseguir-se primeiro a purificação dos *nadis*, para em seguida regular o *prana* de acordo com a própria capacidade.

6. Assim, deve-se praticar o *pranayama* com a mente pura (estado *satvico*) até que *sushumna nadi* esteja libertado de impurezas.

Pureza de mente neste caso significa controle dos sentidos. A mente está pura quando os sentidos estão controlados.

Sushumna é o *nadi* que corre ao longo da coluna vertebral, fala-se de *prana* ascendendo ao longo de *sushumna nadi* para *Brahmarandhra*, que está no topo da cabeça. Isto deve ser feito com o estado mental adequado.

A prática deve ser realizada diariamente para aniquilar-se as impurezas do *nadi* central, com uma atitude *satvica* ou pura, em estado contemplativo. Depois de triunfar sobre as características *rajásicas* e *tamásicas* através da prática diária e ordenada.

7. Em *padmasana*, o *yogin* deve inspirar através de *chandra* e fazer a retenção segundo sua capacidade e deve expirar através de *surya*.

8. Em seguida deve voltar a inspirar enchendo o tórax através do sol e expirar através da narina esquerda, depois de fazer *kumbhaka* de maneira sistemática.

9. Inspirar através da narina pela qual se exalou, reter a respiração o maior tempo possível, expirar pela outra narina lentamente, nunca rapidamente.

Esta técnica (*nadi shodhana*, conhecido como o *pranayama* que purifica os *nadis*), não é apresentada com nenhum nome por *Svatmarama*. Outros autores como *Brahmananda* a denominam *anuloma viloma*.

10. O ar deve ser inalado por *ida* (narina esquerda) retido e exalado pela outra narina. Em seguida inspirar através de *pingala* (narina direita) reter e depois expirar pela narina esquerda. Pela prática constante deste *pranayama*, por intermédio de *surya* e de *chandra* todo o grupo de *nadis* é purificado em três meses ou mais.

Propõe que se deve praticar durante três meses como mínimo para purificar os *nadis*.

Deve ser mantida a proporção adequada nas três fases, ainda que aqui não esteja especificado, e deve-se aumentar paulatina e sistematicamente, por isso se faz necessário o ensinamento de um *guru* ou mestre.

Não está prescrito o tempo de retenção, será de acordo com a capacidade pessoal. A retenção deve ser acompanhada pelos três *bandhas*.

Há diferentes formas de contar os tempos ou *matras*.

O texto *Yajnavalkya* expressa: 'o termo *matra* é explicado como o tempo que se leva para bater três palmas ou o tempo que se leva para dar a volta no joelho com a mão e em seguida estalar com os dedos, três vezes'.

Segundo *Svatmarama* chega-se ao ritmo final aos vinte tempos para inspirar, oitenta tempos para a pausa e quarenta tempos para expirar. Mas, de todas as maneiras, a prática deve ser feita de forma regular e por um longo tempo.

11. Deve-se praticar *kumbhaka* quatro vezes por dia: pela manhã, ao meio dia, à tarde e à meia noite, aumentando gradualmente o número de retenções até alcançar os oitenta.

Este verso sistematiza a prática do *pranayama*. A prática diária máxima indicanda é de trezentos e vinte *kumbhakas*, ou seja, oitenta retenções quatro vezes ao dia.

Faz-se necessário destacar que esta era a prática aconselhada ao *sadhaka* avançado e é praticamente impossível realizá-la na atualidade.

Quando se diz 'pela manhã' refere-se a '*Brahmamuhurta*' o período de *Brahma*, que é uma hora e meia antes de sair o sol, aproximadamente às quatro e meia da manhã, momento considerado muito propício para a prática. Pela tarde se refere à hora do pôr do sol, denominado '*sandhya*'.

12. O *pranayama* inicial ou de primeiro grau gera calor, o de grau intermediário, gera palpitações. No mais elevado o *prana* vai para *Brahmarandhra*. É assim que se deve treinar a respiração pela prática do *pranayama*.

Os graus do *pranayama* relacionam-se com o despertar de *kundalini*. Ao realizar a prática com *kumbhaka*, pela aplicação dos *bandhas*, gera-se calor, e, segundo os textos, isto é para despertar a *kundalini*. Este calor produz transpiração. Em etapas mais avançadas aparecem tremores.

O *Goraksha Shataka* diz: 'o *pranayama* inferior é de doze *matras*, o médio multiplica esta duração por dois e o *pranayama* superior por três'.

13. Deve-se friccionar o corpo com o suor expelido pela prática do *pranayama*. Ao fazer isto, o corpo obtém força e leveza.

Com a transpiração produzida pelo *pranayama* eliminam-se impurezas através da pele, mas quando já há um maior grau de purificação elimina-se o excesso de água, sais e hormônios, e para que sejam reabsorvidos recomenda-se massagear a pele com a transpiração, para equilibrar os sistemas.

14. No começo da prática deve alimentar-se com comida leve, com leite e *ghee*. Mas quando a prática está estabilizada não se faz necessário observar esta restrição.

15. Assim como domamos leões, elefantes, e tigres gradualmente, também a respiração deve ser controlada gradualmente, de outro modo prejudicará o *sadhaka*.

Este verso é importante por assegurar que as práticas devem ser graduais, seguras e sistemáticas para que não prejudiquem o praticante.

Quando o *prana* move-se descontroladamente pelo corpo, igual a uma fera, não responde à nossa vontade.

O *Hatha Yoga* considera o *pranayama* como um leão, ou seja, prática poderosa.

16. Pela apropriada prática do *pranayama* aniquilam-se todas as enfermidades. A prática inapropriada de *pranayama* dá origem a todo tipo de enfermidades.

Esta passagem refere-se ao aspecto terapêutico do *pranayama*. Quando praticado adequadamente pode eliminar enfermidades; mas quando praticado incorretamente pode produzir desordens. É imprescindível o ensinamento do mestre para evitar erros.

17. Algumas enfermidades como soluço, asma, tosse, dor de cabeça, de ouvidos e nos olhos desenvolvem-se por distúrbios de *pavana* e pela prática incorreta do *pranayama*.

Pavana refere-se também a *vata dosha*, ou o ar.

Se *prana vayu* está perturbado pela prática incorreta, manifestam-se os sintomas que estão mencionados, e podem aparecer enfermidades da parte respiratória e digestiva. É uma referência ao *Ayurveda*, que considera desordem dos *doshas* como causas de todas as enfermidades.

18. Deve-se expirar, reter e inspirar de maneira regulada para ter êxito no *pranayama*.

Propõe também a metodologia para chegar à perfeição ou *siddhi*. Diz: 'Primeiro expirar o *vayu*, ou seja, conhecer a capacidade de expiração para adequar o resto'.

A expiração deve ser lenta, nunca rápida, enfatizando a necessidade da precisão.

19. Quando os *nadis* estão purificados aparecem sinais externos no corpo como esbelteza e luminosidade.

Devido à purificação dos *nadis*, *prana* pode fluir por todo o corpo. Quando se pratica o *Hatha Yoga* aparecem sinais físicos evidentes na estrutura do corpo, na eliminação, na voz, no sono, e o corpo deixa de ter excesso de gases.

20. Pela purificação dos *nadis* pode-se reter a respiração com facilidade, aumenta-se o fogo gástrico e começa-se a escutar o som interno, assim a saúde está assegurada.

Em uma etapa mais avançada da prática, o fogo gástrico aumenta, diminui o apetite, desenvolve-se o controle de *prana* e finalmente escuta-se um som que

se desperta internamente e que aparece quando se está em estado de profunda concentração.

21. Aqueles que têm excesso de gorduras ou mucos devem praticar os seis processos de purificação primeiro. Aqueles em que os três humores estão em equilíbrio não se faz necessário.

A referência à saúde é sempre em relação ao conceito dos *tridoshas* do *Ayurveda* (os três constituintes ou humores) que devem estar equilibrados. Se há desequilíbrio neles, desenvolvem-se enfermidades. Estas deficiências devem ser corrigidas antes de começar a prática de *pranayama*, por meio das seis ações de purificação (*satkarmas* ou *satkryas*). *Svatmarama* os considera optativos, dependendo da técnica e da condição atual do praticante.

A proporção entre os três elementos ou *doshas* (vento, fogo e água) são as mesmas no universo e no corpo humano. O vento (*vata* ou *vayu*) assume a forma de sopro (*prana*); do fogo (*tejas* ou *agni*), da bÍlis (*pitta*) e da água (*ap* ou *apas*) e do muco (*kapha* ou *shlesman*).

22. SATKRIYAS: Os seis processos de purificação são: *dhauti*, *basti*, *neti*, *trataka*, *nauli* e *khapalabhati*.

Estes processos de purificação são a originalidade do *Hatha Yoga*, mesmo sendo mais popular pelos *asanas* e os *pranayamas*.

23. Estes seis apreciados processos que purificam o corpo dão maravilhosos resultados e são de alta estima pelos grandes *yogins*.

Os *satkarmas* ao permitir o livre fluir de *prana*, aumentam a capacidade para trabalhar, digerir, pensar, sentir e também desenvolvem a consciência.

Não se deve esquecer que todas as práticas do *Yoga* têm um fim espiritual.

24. *DHAUTI*: deve-se engolir suavemente, como aconselhado pelo *guru*, um pedaço de tecido de algodão úmido, de quatro dedos de largura e mais ou menos cinco metros de comprimento, e em seguida retirá-lo. Este processo é conhecido como *dhauti*.

25. Como resultado da prática de *dhauti*, asma, enfermidades do baço, da pele e vinte tipos de enfermidades produzidos por mucos são curados indubitavelmente.

O *Gheranda Samhita* apresenta treze *dhautis*, e a este denomina *vasa vastra dhauti*.

26. *GAJAKARANI*: Obtendo controle sobre o esfíncter respectivo como resultado da prática gradual, os *yogins* elevam *apana pavana* à garganta e vomitam o alimento que está no estômago. Os adeptos do *Yoga* chamam a este processo *gajakarani*.

Aqui, elevar *apana pavana* (*apana vayu*) significa produzir antiperistaltismo voluntariamente.

Este *kriya* encontrado em todos os manuscritos e textos, não está incluído na lista dada no verso 22 por ser uma forma de *dhauti*. O *Gheranda Samhita* e outros textos o denominam *vamana dhauti*.

27. BASTI: Com água até o umbigo adotar *utkasana* e introduzir um tubo no ânus, deve-se contrair o ânus para empurrar a água para dentro e lavar o interior, e em seguida expeli-la. Este processo é *basti*.

A esta prática se denomina enema *yogin*. Para praticar *basti*, primeiro deve-se dominar *nauli*. Tradicionalmente introduzia-se um bambu, atualmente foi mudado para um catéter lubrificado com vaselina ou óleo.

28. Como resultado da prática de *basti* curam-se todas as enfermidades, como distúrbios do baço e outras glândulas, apatia e enfermidades originadas no ar, bÍlis e muco.

Ar, bÍlis e muco são respectivamente *vata*, *pitta* e *kapha*.

29. A prática de *jalabasti* traz vigor aos humores e órgãos dos sentidos, dá bem estar, dá brilho e luminosidade e destrói completamente todas as enfermidades acumuladas.

Esta forma de *basti* recebe o nome de *jalabasti*.

30. NETI: Introduzir através do nariz um fio fino de doze dedos de comprimento e tirá-lo pela boca. Este é *neti*, denominado pelos *yogins* competentes.

O *Swami Kuvalyananda* popularizou o uso de um catéter de borracha que é facilmente esterilizável.

Brahmananda orienta de outro modo a prática de *neti*, diz que há de introduzir um fio grande (doze dedos de comprimento) numa narina e tirá-lo pela outra.

31. *Neti* limpa os seios frontais fortificando a visão e rapidamente destrói múltiplas enfermidades dos ombros para cima.

A respeito do canal nasal, o propósito de *neti* não é somente limpá-lo, mas também fazer resistente sua mucosa às mudanças do ambiente, evitando enfermidades na zona superior dos ombros (supra-clavicular).

32. TRATAKA: Estando bem sentado, manter os olhos fixos, sem piscar, num pequeno objeto, até que as lágrimas saiam. Este é *trataka*, chamado assim por todos os mestres.

Trataka significa olhar fixamente. *Svatmarama* refere-se a 'olhar para um pontinho'.

Nesta prática olha-se um objeto até que se manifeste sua forma sutil frente aos olhos fechados. O ponto de concentração pode ser um objeto ou símbolo no qual a mente está absorvida. Utiliza-se geralmente uma vela, já que a impressão da chama permanece por um tempo na retina, e então pode realizar antara *trataka* ou *trataka* interno.

33. *Trataka* cura enfermidades dos olhos, previne preguiça etc. Deve ser valorizado e guardado com esforço como um cofre cheio de ouro.

Nos laboratórios de *Kaivalyadhama* observou-se que na prática inicial de *trataka* a mente subconsciente se ativa, e isto ajuda a conscientizar certas repressões ao nível da consciência. Por isso *trataka* melhora funções mentais e psicológicas.

34. *NAULI*: Com os ombros flexionados deve-se fazer rodar o abdome para a direita e para a esquerda com a velocidade e a força de um rodamoinho. Este é chamado *nauli* pelos *yogins*.

Nauli é denominado 'massagem abdominal'.

Swami Kuvalyananda o descreve como 'o isolamento e rotação dos retos abdominais'.

Primeiramente deve-se isolar os retos abdominais na posição de *uddiyana*, que é denominado *madhya nauli* ou *nauli* central. Em seguida isolam-se os músculos retos abdominais da esquerda, *vama nauli* e os da direita, *daksina nauli* e quando são feitas as quatro práticas: *vama nauli*, *madhya nauli*, *daksina nauli* e *uddiyana*. Na seqüência produz-se um movimento rotatório denominado *nauli calana*. Este deve ser feito no sentido dos ponteiros do relógio e no sentido contrário.

35. *Nauli*, a mais importante das práticas, aumenta o fogo gástrico, restabelece a digestão, invariavelmente promove a sensação de bem estar e destrói todos os distúrbios e enfermidades.

O *Hatha Pradipika* considera este *kriya* como o supremo. *Nauli* foi a primeira prática investigada por *Swami Kuvalayananda* no início de 1920 e descobriu um vazio parcial no cólon durante esta prática. Denominou ao mesmo '*Madhavas Vacuum*' em homenagem a seu guru (*Swami Madhavas de Malsar*).

36. *KAPALABHATI*: Rápida prática de *rechaka* e *puraka* como os foles de um ferreiro, é *kapalabhati*. Bem conhecido como o destruidor das desordens causadas pelo muco.

Rechaka é expiração controlada e *puraka* inspiração controlada.

A prática de *kapalabhati* realiza-se por meio de exalações ativas e inalações passivas.

37. O aspirante deve fazer *pranayama* somente depois de haver-se libertado da obesidade, desordens do muco e outras impurezas, através dos seis processos de purificação, assim terá êxito no *Yoga*, sem muita dificuldade.

Praticar *pranayama* antes dos processos de purificação, significa ter que fazer mais esforço e consumir mais energia.

38. Na opinião de alguns mestres todas as impurezas dos *nadis* são removidas somente pelo *pranayama*. Eles não reconhecem outros meios.

Svatmarama assinala aqui que há duas opiniões diferentes sobre a necessidade de praticar os *satkarmas* antes do *pranayama*, alguns dizem que é necessário e outros que não.

39. *Brahmadeva* e os outros deuses dedicaram-se à prática do *pranayama* por temer a morte. Então, deve-se praticar o *pranayama*.

Pela prática do *pranayama* elimina-se o temor à morte (*abhinivesha*), que Patanjali em seus *Yogasutras* II, 9 considera uma das cinco causas da dor (*kleshas*).

40. Enquanto se pratica a retenção da respiração, a serenidade da mente e a fixação do olhar entre as sobrancelhas, não haverá medo de morte prematura.

41. Quando os grupos de *nadis* se purificam pela prática regular de *pranayama*, *maruta* penetra pela boca de *sushumna* e move-se com facilidade.

Pela prática adequada e contínua de *pranayama*, *prana* sobe através de *sushumna*.

42. Quando *maruta* corre através de *sushumna* a mente consegue aquietar-se. Esta condição de estabilidade da mente é por si mesma o estado de *manonmani*.

Quando o fluxo de *prana* corre através de *sushumna*, a mente se aquieta e não há consciência do mundo externo nem interno, isto é *manonmani avastha*, ou seja, o estado de não individualização da mente.

43. Para obter êxito em *manonmani* os mestres praticam vários tipos de *kumbhaka*. Ao praticar os diferentes tipos de *kumbhaka* adquire-se diferentes *siddhis*.

Para estimular o *sadhaka* à prática de *kumbhaka*, *Svatmarama* expõe seu objetivo principal (obtenção do estado de *unmani*) e seus resultados intermediários (poderes).

44. KUMBHAKAS: Há oito tipos de *kumbhaka*: *suryabhedana*, *ujjayi*, *sitkari*, *shitali*, *bhastrika*, *bhramari*, *murccha* e *plavini*.

O aspecto mais importante do *pranayama* é a retenção (*kumbhaka*). Enumeram-se aqui os diferentes modos de prática do mesmo.

As oito formas enumeradas são voluntárias (*sahita pranayama*). Existe outra forma que é espontânea e é denominada de *kevala kumbhaka*.

Segundo os *Yogasutras* de Patanjali II, 50 a respiração pode ser retida externamente (*bahya kumbhaka*), ou internamente (*abhyantara kumbhaka*), ambas são conscientes e voluntárias. Deste último tipo são oito as formas de *kumbhaka* mencionadas.

O *Gheranda Samhita* também descreve oito formas, mas substitui *sitkari* e *plavini* por *sahita* e *kevali*.

45. Ao final de *puraka* deve-se adotar *jalandhara bandha*. *Uddiyana* deve-se fazer no final de *kumbhaka* e quando começa *rechaka*.

Explica o processo de *kumbhaka* em geral. Todos os *pranayamas* seguem o mesmo procedimento para *kumbhaka* (retenção controlada), com a aplicação de *bandhas*. Somente modifica-se a forma de inspiração e expiração (em relação às narinas e à boca).

46. Pela contração simultânea da região púbica e da garganta, e retraindo o abdome para as costas, prana corre através de *Brahmanadi*.

O *Hatha Pradipika* III, 54-75, descreve *mula bandha* (contração da região púbica), *jalandhara bandha* (contração da garganta) e *uddiyana bandha* (retração do abdome).

Propõe que, no *pranayama*, pela prática dos *bandhas*, *prana* percorre *sushumna*. O objetivo do *pranayama* em todos seus tipos é o despertar de *kundalini*.

47. Subindo *apana* e levando prana da garganta para baixo, o *yogin* torna-se como um jovem de dezesseis anos e está livre do envelhecimento.

Subir *apana* depois da inspiração refere-se à prática de *mula bandha*. Invertendo a tendência descendente de *apana* e ascendente de *prana* pode-se reverter o processo de envelhecimento. Pela aplicação dos três *bandhas* evita-se a perda de energia vital. Como resultado do *pranayama* consegue-se o equilíbrio de *ida* e *pingala*, facilitando assim o movimento de *prana* através de *sushumna*. De acordo a predominância de *ida* ou *pingala* no *yogin* pode-se sugerir a prática de alguns dos oito *kumbhakas* para restabelecer o equilíbrio.

As passagens 45, 46 e 47 são dedicadas aos *bandhas* que devem acompanhar o *pranayama*. O primeiro indica o movimento de execução, o segundo dá a descrição da prática e o terceiro os resultados.

Jalandhara bandha realiza-se levando o queixo ao peito, contraindo a garganta e fechando assim a passagem do ar: descrito em III, 70.

Uddiyana bandha: realiza-se antes de terminar a retenção, e consiste em levar o abdome na direção da coluna provocando uma contração abaixo do diafragma; explicado em III, 55.

Mula bandha: é uma contração do esfíncter anal e da zona do períneo (*adhara*) e é descrito em III, 61.

A prática dos três *bandhas* canaliza as correntes prânicas. Ao fazer *mula bandha* eleva-se *apana vayu*, ao fechar a garganta por *jalandhara bandha* retêm-

se o *prana* ascendente, e ao levar o umbigo para dentro em *uddiyana bandha* faz-se com que o *prana* entre em *sushumna nadi* ou *Brahma nadi*.

Os *bandhas* devem ser aprendidos por um mestre, pois podem gerar problemas e enfermidades.

48-49. SURYABHEDANA: Assumindo firmemente um *asana* num assento adequado, inspirar lentamente o ar externo pela narina direita, praticar *kumbhaka* até sentir o efeito da retenção nos cabelos e nas pontas das unhas, em seguida expirar lentamente através da narina esquerda.

Começa aqui a descrição dos oito *kumbhakas*.

Surya é o sol, *pingala nadi*. *Bheda* tem três significados: secreto, discriminado e perfurar. Na prática, ao inspirar pela fossa nasal direita ativa-se *pingala nadi*, perfurando-o e também ativando *prana shakti* neste *nadi*.

Alguns comentaristas indicam que *suryabhedana* pode ser praticado inalando e exalando pela narina direita somente.

Não é recomendado praticá-lo se predomina *pingala nadi*, pois quando predomina este *nadi* a mente e os sentidos estão extrovertidos, está ativado o hemisfério esquerdo do cérebro e o corpo sente calor.

50. Esta excelente prática, *suryabedhana*, deve ser feita uma e outra vez. Limpa os seios frontais, destrói os distúrbios de *vata* e as enfermidades produzidas por parasitas.

Elimina irregularidades dos três *doshas*. A estimulação do sistema nervoso simpático através de *pingala nadi* evita a preguiça do corpo e da mente e o calor que produz queima impurezas.

No *Gheranda Samhita* V, 62-63 afirma que ‘previne o envelhecimento e a morte, aumenta o calor do corpo e desperta *kundalini*’.

51. UJJAYI: Fechar a boca, inspirar lentamente através de ambas narinas, produzindo um som de tal modo que seu toque seja sentido desde a garganta até o peito.

Ujjayi é o nome atribuído ao *pranayama* que outorga a vitória. Ao ser praticado deve ter-se a sensação de que o ar chega aos cabelos e às unhas.

52. Depois de praticar *kumbhaka* como antes, o ar é exalado através da narina esquerda. Isto livra das enfermidades da garganta causadas por muco e aumenta o fogo gástrico.

53. Também destrói todas as enfermidades dos *nadis*, a vertigem e enfermidades de *dhatu*. Então, movendo-se ou descansando deve-se praticar o *pranayama* chamado *ujjayi*.

É o único *pranayama* proposto que pode ser feito sentado ou caminhando, os outros devem ser realizados em postura de meditação. Se praticado em pé ou caminhando não devem realizar-se os *bandhas*. O autor indica que no terreno

terapêutico pode ser feito em outras posições, mas para objetivos espirituais deve adotar-se um *asana* que permita a prática de *bandhas*.

É um *pranayama* muito recomendado em Yogaterapia, especialmente para insônia e *stress*, mas indicado sem retenção. Também é utilizado em problemas de hipertensão.

Dhatus são os sete componentes essenciais do corpo (de acordo com o *Ayurveda*): pele, músculos, sangue, ossos, medula, gordura e sêmen.

54. SITKARI: Pela boca deve produzir-se o som *sit* ao inspirar, enquanto que a expiração deve ser feita somente pelo nariz. Praticando-o regularmente deste modo, uma pessoa transforma-se em um deus do amor por sua beleza.

O som '*sit*' é onomatopéico, é um tipo de sibilo que produz com os dentes quase fechados.

Depois de inspirar a língua deve ser introduzida na boca fechando-a. Ainda que não esteja indicado expressamente, o *kumbhaka* está subentendido. 'A expiração deve ser feita somente pelo nariz'. Esclarece que nos *pranayamas*, dependendo do tipo, pode-se inspirar pelas narinas ou pela boca, mas nunca se deve expirar pela boca. Isto é válido não somente para a prática, mas também para a vida diária.

Recomenda-se sua prática no verão, especialmente depois de *bhastrika*, para equilibrar o excesso de calor.

55. Ele é admirado por todas as *yoginnis*, torna-se capaz de criar e destruir e nunca sente fome, sede, sono ou falta de energia.

Sit é um dos sons enumerados pelo *Kamasutra*. O texto afirma que é o som que os amantes emitem demonstrando sua felicidade.

56. Não há dúvida que praticado deste modo obtém-se completo controle sobre o corpo, se libera de calamidades e se transforma no *yogin* mais eminente da terra.

57. SHITALI: *kumbhaka* deve ser realizado como antes, inalando pela manipulação da língua. Em seguida o sábio deve expirar lentamente através de ambas narinas.

58. Este *kumbhaka*, chamado *shitali*, destrói todas as enfermidades como aumento glandular, distúrbios do baço, febre, distúrbios da bÍlis, fome, sede e envenenamento.

Considera-se que refresca o organismo e combate as infecções da bÍlis.

59. BHASTRIKA: Primeiro postar-se em *padmasana*, que destrói todos os pecados. Faz-se colocando firmemente as duas plantas dos pés nas coxas opostas.

60 e 61. Bem estabelecido em *padmasana*, o sábio deve, com o pescoço e corpo eretos, fechar a boca e forçosamente expirar através de ambas narinas fazendo um som de modo que a expiração seja sentida na garganta e crânio. Em seguida deve inspirar rapidamente até que o ar chegue ao peito.

62. Deve expirar e inspirar do mesmo modo uma e outra vez. O ar deve ser cuidadosamente movido dentro e fora do corpo do mesmo modo que um ferreiro move os foles rapidamente. Isto é realizado graças à ação da parede abdominal.

63. Quando se instala o cansaço, inspirar pela direita.

64. Quando o *yogin* completou a capacidade torácica com ar deve fechar o nariz rápida e vigorosamente sem usar o dedo médio e o indicador, praticar *kumbhaka* como foi prescrito e expirar o ar pela narina esquerda.

Descreve este *kumbhaka* como a prática de *kapalabhati kriya* (sendo as inalações passivas e as exalações ativas, dependendo da contração e relaxamento dos músculos abdominais), seguida de *suryabhedana*, respeitando as pausas gerais de *kumbhaka*, com os *bandhas* e controle abdominal.

Determina que o número de ciclos de *kapalabhati* seja de acordo com a resistência do indivíduo, mas geralmente realizam-se vinte, como indicado pelo *Gheranda Samhita* V, 70-72:

65. Isto cura as enfermidades do ar, biliar e muco, e aumenta o fogo gástrico.

Tem grande valor espiritual e terapêutico.

Bhastrika ativa o fogo interno do corpo físico e sutil.

Os efeitos mais importantes são no cérebro e coração estimulando a circulação no cérebro, realizando uma massagem rítmica. O movimento do diafragma estimula coração e pulmões³.

66. Rapidamente desperta *kundalini*, purificando o *yogin*, e demonstra ser benéfico para ele. Os impedimentos, como muco, instalados na boca de *Brahmanadi* são removidos.

Brahmanadi é *sushumna*.

Kundalini é a energia que dorme na região pélvica e que ao ser despertada pelas práticas provoca uma sensação muito boa subindo ao longo da coluna.

Das oito variações de *pranayama*, *bhastrika* é mencionada por sua capacidade de despertar a força espiritual. Prepara a mente para *pratyahara* e *dhyana*. *Swami Kuvalayananda* diz que: 'eleva o indivíduo de seu corpo e o leva a encontrar-se cara a cara com a serena luz espiritual'.⁴

67. Deve dar-se especial atenção ao *kumbhaka* chamado *bhastri*, já que efetivamente corta os três nós no corpo.

Considera-se que a energia que esta prática libera rompe os três nós prânicos ou *granthis* que são encontrados no corpo (em *sushumna*) e evitam a

passagem de *kundalini*. Um é denominado de *brahmagranthi*, está ao nível de *muladhara chakra*, o outro é *Vishnugranthi* e encontra-se em *anahata chakra*, o terceiro é *rudragranthi* e está localizado em *ajna chakra*.

68. BHRAMARI: como resultado da rápida inspiração, produzindo o som da abelha macho, e depois de fazer *kumbhaka*, praticar expiração lenta produzindo o som da abelha fêmea, uma indescritível experiência de felicidade enche a mente dos *yogins* eminentes.

Brhamari significa abelha.

O som que imita uma abelha deve ser nasal como ao pronunciar a palavra 'king', acompanhado por vibrações no palato mole.

Mesmo que o verso não faça referência ao *kumbhaka* este deve ser praticado.

69. MURCCHA: ao final de *puraka* o praticante deve adotar firme *jalandhara bandha* e expirar lentamente. Este é conhecido como *murcchana*. Leva à perda de consciência e dá prazer.

Murccha significa perda da consciência, neste *pranayama* não se desfaz *jalandhara bandha* na expiração e isto produz estupor.

Os efeitos de que se fala são produzidos somente quando a prática é contínua e quando se faz um número elevado de vezes.

70. PLAVINI: com o estômago completamente cheio de ar, introduzido através do esôfago, o *yogin* facilmente flutua como uma folha de lótus na água mais profunda.

'*Plavana*' significa flutuar. Este *kumbhaka* diminui o efeito da gravidade sobre o corpo e ele flutua.

Tem semelhanças com *vatasara dhauti*, que é um *kriya* descrito no *Gheranda Samhita*, com a diferença de que o ar é expelido imediatamente, entretanto, não é descrito no *Gheranda Samhita*.

71. O pranayama consiste de três processos: rechaka, puraka e kumbhaka. O kumbhaka é de dois tipos: sahita e kevala. Sahita deve ser praticado até obter-se kevala.

Descreve o processo do *pranayama* e sua classificação. Três fases: *rechaka* (expiração controlada), *puraka* (inspiração controlada) e *kumbhaka* (retenção).

Rechaka é mencionado em primeiro plano porque é a expiração que determina a capacidade respiratória do praticante. A expiração deve ser controlada e lenta. Se sentir necessidade urgente de expirar, o praticante deverá revisar seus tempos de inspiração ou retenção. Não superar limites.

72. Quando o pranayama é feito com rechaka e puraka é chamado de sahita. O pranayama sem inspiração ou expiração, no qual a respiração é retida com facilidade é chamado kevala kumbhaka.

Descreve dois tipos de *kumbhaka*: *sahita* (voluntário) e *kevala* (involuntário). Quando é feito com *rechaka* e *puraka* denomina-se *sahita*.

O *kevala kumbhaka* produz-se sozinho e é o resultado da prática de *sahita* ou voluntário.

73. Quando se adquire a habilidade de chegar ao estado de *kevala kumbhaka*, que é feito sem *rechaka* ou *puraka*, tudo, nos três mundos, pode ser obtido pelo *yogin*.

Com relação aos três mundos refere-se aos três planos de existência: consciente (*jagrat*), subconsciente (*svapna*) e inconsciente (*susupti*). *Sahita* influi no plano consciente e subconsciente (corpo-*prana*-mente) e *kevala* desperta os três planos, por isso, nada é desconhecido para aquele que o consegue.

74. *Kevala kumbhaka* possibilita reter a respiração com facilidade. Aquele que o consegue obtém o estado de *Raja Yoga*.

O propósito de todo *pranayama* é criar um estado estável no corpo e na mente, de modo que a inspiração e expiração se detenham, a cessação da respiração coincide com a cessação dos movimentos da mente que é o *Raja Yoga*.

75. Pela prática de *kumbhaka* desperta-se *kundalini*, e pelo despertar de *kundalini*, *sushumna* está livre de obstáculos e se obtém êxito no *Hatha Yoga*.

76. O *Hatha* não pode ser completado sem o *Raja Yoga*, nem o *Raja* sem o *Hatha*. Assim, deve-se praticar ambos até obter-se o estado de *ishpatti*.

Esta passagem enuncia a interdependência entre o *Hatha* e o *Raja Yoga*.

O controle respiratório leva ao controle da mente, aquele que obtém *kevala kumbhaka* é um *Raja yogin*, pois adquire a capacidade de deter as modificações da mente.

Se não se têm condições físicas e respiratórias não se está apto para ser um *Raja yogin*. Do mesmo modo, se o *Hatha Yoga* não vislumbra ao *Raja* é inútil.

77. A consciência volta a estar sem objeto depois de reter a respiração em *kumbhaka*. Praticando deste modo obtém-se o perfeito estado de *Raja Yoga*.

Quando se pratica *kumbhaka* durante um certo tempo deve retrair-se a mente de todos os objetos (*nirashrayam*). Assim a mente está livre de modificações e chega ao estado de superação ou *Raja Yoga*.

Os pensamentos, desejos e emoções não são a mente, mas suas modificações (produto das experiências internas ou externas), que despertam os *vasanas* ou *samskaras*.

78. As características do êxito no *Hatha* são: elegância no corpo, brilho no rosto, claridade na voz, brilho nos olhos, libertação de enfermidades,

controle sobre a ejaculação do sêmen, estimulação do fogo gástrico e purificação dos *nadis*.

Quando a *Kundalini* sobe por *sushumna* todo o corpo se ilumina, não somente a consciência. As mudanças manifestam-se em todos os aspectos do ser.

Aqui termina a segunda lição do *Hatha Pradipika*, intitulada 'Descrição da Técnica de *Pranayama*', escrita pelo *yogin* *Svatmarama*, um ilustre descendente de *Sahajananda*.

¹Michaël, Tara, *Hatha Yoga Pradipika*, Fayard, Paris, 1974.

³Muktibodhananda, S., *Hatha Yoga Pradipika, Light on Hatha Yoga*, Bihar School of Yoga, Munger, 1985, p. 283.

⁴Kuvalayananda, S. *Pranayama, Kaivalyadhama* S.M.Y.M. SAMITI, Lonavla, 1983, p.87.

⁵Muktibodhânanda, S., *Hatha Yoga Pradipika. Light on Hatha Yoga*, Bihar School of Yoga, Bihar, 1985, p. 241.

TERCEIRA LIÇÃO

(*trtiyopadeshah*)

TRATADO SOBRE *MUDRAS*

1. Assim como o Senhor das serpentes é a sustentação da Terra com suas montanhas e bosques, *kundalini* é a verdadeira sustentação de todas as práticas de Yoga.

Segundo a mitologia indiana a Terra descansa sobre uma serpente com mil cabeças que atua em diferentes forças para manter a Terra em sua posição.

O autor considera *kundalini* como a sustentação de todas as práticas de Yoga, já que todas tratam de despertar a consciência adormecida no homem. Qualquer que seja o método utilizado sob o nome de Yoga, estará em função do despertar de *kundalini* e de abrir o caminho espiritual.

2. Quando pela graça do *guru* se desperta a adormecida *kundalini* todos os nós e lótus são perfurados (por *prana*).

De acordo com a tradição, o *guru* é aquele que dá os ensinamentos compreensíveis, mostra o caminho e pode ensinar as diferentes técnicas que ajudam no despertar de *kundalini*, que é uma transformação no estado de consciência.

Lótus refere-se aos *chakras* (*chakras* significa círculo, roda), os centros do corpo sutil, distribuídos ao longo de *Brahma danda*. Quando estes lótus são purificados, eles se abrem e *prana* pode passar através deles perfurando os nós (*granthis*) e *kundalini* se desperta.

Três são os *granthis*: *Brahma grknti* ao nível de *muladhara*, *Vishnu granthi* ao nível de *anahata* e *rudra granthi* ao nível de *ajna*. Os mesmos marcam as passagens mais difíceis na ascensão de *kundalini*.

3. Assim *sushumna* transforma-se no caminho de *prana*, a mente transforma-se em seu objeto e evade-se o fenômeno da morte.

Sushumna nadi é o caminho central entre *ida* e *pingala*.

Com o despertar de *kundalini* os hemisférios do cérebro são ativados, a percepção se emancipa dos órgãos dos sentidos e entra em estados mais profundos de consciência. Além da consciência individual existe somente a experiência transcendental.

4. *Sushumna*, *shunyapadavi*, *brahmarandhra*, *mahapatha*, *shmashana*, *shambhavi* e *madhyamarga* são utilizados frequentemente como sinônimos.

Sushumna é o estado ou condição, entre todas as condições extremas, internas e externas.

Seu potencial está presente em todos os aspectos do ser, desde o nível físico até o mais sutil. Encontramos *sushumna* com diversos nomes, e nem sempre com o mesmo significado:

Sushumna é aquele que produz êxtase;
Shunyapadavi é a vacuidade;
Mahapatha é o grande caminho;
Shmashana é o lugar da não existência depois da cremação;
Shambhavi é o poder de *Shiva*;
Madhyamarga é o caminho do meio;
Brahmarandhra é a entrada para *Brahman*.

5. Assim, deve-se praticar os *mudras* vigorosamente, para despertar a deusa adormecida na entrada inferior de *brahmadvara*.

Os *mudras* são posturas específicas que canalizam a energia produzida pelos *asanas* e os *pranayamas* para os diversos centros, despertando estados particulares da mente. O propósito dos *mudras* é despertar e abrir os diferentes centros e os diferentes aspectos de *shakti* ou energia.

Quando se eleva a corrente prânica e retrai-se a mente, os *mudras* podem ocorrer espontaneamente.

Kundalini é considerada como uma deusa que ao subir pelos diferentes *chakras* transforma-se até chegar à unificação da consciência, sem individualidade, manifestando-se como pura luz, produzida em *sahasrara*.

6. MUDRAS: Os dez *mudras* são: *maha mudra*, *maha bandha*, *mahavedha*, *khecari*, *uddiyana*, *mula bandha*, *jalandhara bandha*, *viparitakarani*, *vajroli* e *shakticalana*.

Mudra significa selo ou marca que autentica. Na dança, são gestos estabelecidos que expressam emoções determinadas. Também são utilizados nos rituais.

Algumas destas práticas são denominadas *bandhas* e se empregam na prática de *pranayama*.

Outro *mudra* importante é *shambhavi mudra*, que está descrito no quarto capítulo, em relação ao processo de *samadhi*, mas não está citado entre estes dez.

7. Este grupo de dez maravilhosos *mudras*, revelados por *Adinatha*, previnem o envelhecimento, a decadência e a morte e outorgam os oito poderes sobrenaturais. São os prediletos dos *siddhas* e são difíceis de serem praticados mesmo pelos deuses.

Os oito *siddhis* ou poderes sobrenaturais são:

Anima: fazer-se pequeno, microscópico;

Lahima: fazer-se leve;

Prapti: habilidade para chegar a todas as partes;

Prakamyam: habilidade para cumprir qualquer desejo;

Mahima: fazer-se enorme;

Isitvam: ter soberania sobre tudo;

Vashitvam: ter controle sobre tudo;

Kamavasayita: autocontrole.

8. Deve ser mantido em segredo, como uma caixa de jóias e não se deve falar sobre eles a ninguém, assim como uma mulher respeitável não fala sobre o seu prazer sexual.

Não se deve comunicar os poderes obtidos, não há sentido em comentar as experiências espirituais individuais.

9. MAHA MUDRA: Pressionar o períneo com o calcanhar esquerdo, a perna direita estendida e pegar vigorosamente a perna direita com as duas mãos¹.

10. Depois de praticar o fechamento da garganta, o alento deve ser retido, e como resultado *kundalini* rapidamente se eleva como uma serpente golpeada por uma vara.

O fechamento da garganta é *jalandhara bandha*.
O alento é *vayu*.

(Figura 16)

11. Em seguida se produz a cessação relacionada com os dois *nadis*.

Prana abandona *ida* e *pingala*.

12. Depois, expirar lentamente, nunca rapidamente. Este é *maha mudra*, exposto pelos grandes *siddhas*.

Mula bandha possibilita que *vayu* ascenda. O *Shiva Samhita* IV 25-36 acrescenta: 'fechar as nove aberturas do corpo, fixar o espírito em *sushumna* e empreender o controle respiratório'.

13. Elimina os males como ignorância e morte. É por isso que é tão estimado pelos sábios que o chamam 'o grande *mudra*'.

Maha mudra evita todo sofrimento.

14. Realizá-lo repetidamente, primeiro com o lado esquerdo e depois com o lado direito. O praticante deve interrompê-lo quando completar um número igual de vezes dos dois lados.

15. Assim, para aquele que pratica, não há alimento obrigatório ou proibido, tudo o que é insípido torna-se saboroso e ainda pode digerir o mais mortífero dos venenos como se fora néctar.

16. Todas as enfermidades como a tuberculose, enfermidades da pele, crescimento glandular, indigestão e muito mais, serão destruídas pela prática de *maha mudra*.

17. Assim tem sido explicado *maha mudra* que tem grande êxito. Deve ser escrupulosamente mantido em segredo e não deve ser ensinado a qualquer um.

Swami Kuavalayananda, que considerava esta prática de grande valor espiritual, sugere a aplicação gradual durante seis meses, começando por:

- 1) *siddhasana*;
- 2) *pashimotanasana*;
- 3) *ujjayi* com *kumbhaka*;
- 4) os três *bandhas* simultaneamente;
- 5) combinação de todas estas práticas.

18 e 19. MAHA BANDHA: colocando o calcanhar esquerdo no períneo, o pé direito na coxa esquerda, inspirar e em seguida pressionar o queixo firmemente no peito e contrair o assoalho pélvico, a mente deve estar fixada no *nadi* central.

A pressão do queixo contra o peito é *jalandhara bandha*, e a contração do assoalho pélvico é *mula bandha*.

(Figura 17)

20. Retendo o ar segundo a capacidade, deve-se expirar lentamente. Depois de praticar do lado esquerdo, deve-se praticar novamente do lado direito.

Maha bandha significa ‘o grande *bandha*’. Antes de sua prática necessita-se de treinamento eficiente nos dois *bandhas* separadamente.

21. Em relação a esta prática, alguns dizem que a chave de queixo deve ser excluída e em seu lugar pode-se fazer *jihva bandha*, pressionando a língua contra a raiz dos dentes superiores.

22. *Maha bandha* detém o movimento ascendente de *prana* em todos os *nadi* (exceto *sushumna*) e isto sem dúvida outorga grandes *siddhis*.

23. *Maha bandha*, que é eficaz para liberar da escravidão da morte, consegue juntar as três correntes e capacita a mente chegar a *kedara*.

Significa que a energia dos dois pólos se unifica e ascende através de *sushumna* para *ajna*, evitando-se o processo de envelhecimento, transcendendo-se a consciência e permitindo que a mente chegue ao espaço de *Shiva*, que representa a consciência pura: Isto é uma forma de explicar que o ser individual ou *jivatman* volta para o *paramatman*.

Kedara é a montanha do Himalaia onde reside *Shiva*, também chamada *Shivasthana*, nome aplicado ao espaço entre as sobrancelhas. A mente é transportada ao cume de *kedara*, ou seja, que toda a atenção está entre as sobrancelhas.

24. MAHAVEDHA: Assim como a beleza e o encanto de uma mulher não têm sentido na ausência do marido, *maha mudra* e *maha bandha* são inúteis se não estão acompanhados por *vedha*.

Vedha, ou *bedha* significa perfurar. *Mahavedha* é ‘a grande perfuração’ e refere-se ao penetrar da consciência em regiões desconhecidas e à perfuração de *prana* através de *sushumna*.

25. Estabelecido em *maha bandha*, o *yogin* com a mente concentrada, depois de realizar *puraka*, deve restringir a função respiratória e detê-la adotando *kantha mudra*.

Kantha mudra é *jalandhara bandha*.

26. Balançando-se apoiado nas duas palmas das mãos colocadas no chão, deve-se suavemente bater no chão com as nádegas. Ao fazer isto, o *vayu* que escapa dos dois *nadis* se derrama no *nadi* central.

27. Isto produz a união das correntes de *ida*, *pingala* e *sushumna*, que verdadeiramente guiam à imortalidade. Quando *mrtavastha* acontece, deve-se expirar.

Mrtavastha refere-se à cessação da atividade de *ida* e *pingala nadis*. *Brahmananda* estabelece que a respiração deve ser feita por ambas narinas.

28. A prática deste *mudra* coroa os esforços do *yogin* com grande êxito, outorgando *siddhis*. Destrói rugas, cabelos brancos e tremores, se praticado pelos melhores *sadhakas*.

29. Esta tríade (de *mudras*) deve ser mantida em segredo, destrói e previne o envelhecimento e a morte, aumenta o fogo gástrico e outorga *siddhis* como *anima* e outros.

Os oito *siddhis* já foram mencionados neste capítulo – *shloka* número 7.

30. Devem ser praticados oito vezes a cada três horas, todos os dias. Invariavelmente confere ao *yogin* todo tipo de virtudes e destrói todos os vícios ou pecados. É uma prática de grande importância para aqueles que foram bem treinados e guiados adequadamente.

De acordo aos *Yogashastras*, as vinte e quatro horas do dia dividem-se em oito períodos de três horas, denominadas *yama*. Em cada período o fluxo prânico do corpo é diferente.

Svatmarama esclarece que *maha mudra*, *Maha bandha* e *mahavedhamudra* devem ser praticados a cada três horas. Deve ficar claro que o aqui proposto é para o *sadhaka* que está distanciado da sociedade, livre de obrigações e sob o ensinamento de um *guru*.

31. *KHECARI*: Virar a língua e colocá-la na cavidade do crânio e fixar os olhos entre as sobrancelhas é *khecari mudra*.

A cavidade no crânio é a naso-faríngea.

32. Obtém-se êxito em *khecari* quando gradualmente corta-se a língua, alongando-a e movendo-a em todas as direções, até conseguir tocar o ponto entre as sobrancelhas.

33. Com uma faca afiada, limpa e lubrificada, de forma semelhante à folha de cactus, deve-se cortar o freio da língua, realizando uma incisão da largura de um fio de cabelo.

A língua deve ser alongada para que seja capaz de tocar a ponta do nariz, e posteriormente a parte entre as sobrancelhas, pelo lado de fora.

34. Deve-se em seguida esfregar a incisão com um composto de sal de roca pulverizada e *haritaki*. Depois de sete dias fazer novamente um corte na medida da largura de um fio de cabelo.

Haritaki é o mirobálano (árvore indiana). Como o uso do sal não é recomendado para os *yogins*, é substituído por este composto que deve ser aplicado duas vezes ao dia, enquanto a incisão vai se aprofundando.

35. Proceder assim sistemática e regularmente por seis meses. Neste tempo deverá cortar-se totalmente a membrana que une a raiz da língua.

O sentido destas práticas prévias também está relacionado com *tapas*.

36. Virar a língua insertando-a na cavidade naso-faríngea contra as três vias. Este é *khecari mudra*, também conhecido como *vyomachakra*.

As três vias são *ida*, *pingala* e *sushumna*. *Khecari* significa: 'Aquele que se move no espaço' e *vyomachakra* (ou *vyomchakra*), *chakra* do céu.

37. O *yogin* que permanece com sua língua virada para cima, ainda que por um período de meio *ksana* não será vítima de envenenamento, enfermidade, morte prematura e envelhecimento.

Ksana é um curto período de tempo. Estimula-se assim *ajna chakra*.

38. Aquele que tem êxito em *khecari mudra* evita a enfermidade, a morte prematura, o cansaço, o sono, a fome, a sede e a falta de lucidez.

Libera-se da incapacidade e perturbações. Por esta poderosa prática transcende-se o tempo, a morte e a enfermidade e despertam-se os centros da consciência.

39. Aquele que consegue o êxito em *khecari mudra* não sofre enfermidade, não está preso ao fruto de suas ações e nem está sujeito ao ciclo de morte e nascimento.

Seus benefícios são repetidos para enfatizar a importância desta prática. Os benefícios atribuídos correspondem ao estado de supra-consciência ou

samadhi, além da dualidade da mente limitada e do *karma*. As ações não o afetam mais.

40. Os experientes o denominam *khecari mudra*, porque a mente esvazia-se de pensamento e a língua se mantém na cavidade naso-faríngea.

‘*Kha*’ significa *akasha* (vazio), e ‘*cari*’ mover. *Khecari* significa entrar no vazio, a perda de toda consciência, assim o *yogin* neste estado de não consciência tem uma maravilhosa experiência de realização.

41. Se o *yogin* pela prática de *khecari* pressionou a parte alta da cavidade naso-faríngea com sua língua virada, seu *bindu* não se descarregará ainda que seja abraçado por uma jovem mulher.

Bindu que significa gota se refere também ao sêmen, isto não quer dizer que o *yogin* desfrute da sexualidade sem descarga seminal, mas ainda que uma jovem o abrace ele não irá percebê-la e nem excitar-se porque sua mente está totalmente concentrada.

Os antigos hindus, corretamente acreditavam que a excitação sexual começava com certa agitação no sistema nervoso. E o explicavam assim: ‘primeiro secreta-se um líquido da parte superior do corpo que, se não é controlado, desce para a região pélvica, onde combinado com secreções locais, ejacula-se o sêmen’.

Isto enfatiza a importância de *khecari*.

42. Se a secreção de *chandra* na garganta desce para a região pélvica, eleva-se novamente pela força de *yoni mudra*.

Yoni mudra é *vajroli mudra*.

Secreção de *chandra* refere-se ao néctar que é secretado no crânio, desce através da garganta (zona da úvula) e se não for elevado será destruído pelo fogo ao nível do umbigo, lugar de residência do sol.

43. O *yogin* que se mantém estável e bebe a secreção de *chandra* com sua língua virada para cima, realmente conquista a morte em meio mês.

Ao interromper a destruição do néctar pelo fogo fechando o palato, evita-se a decadência do corpo. Isto acontece se realmente se é um *yogin* experiente.

44. O corpo do *yogin* que diariamente se enche com o néctar que flui de soma não é afetado pelo veneno, mesmo que seja mordido por *taksaka*.

Soma é a lua (*chandra*), a bebida sacrificial por excelência e atribui-se a ela poder revitalizante.

Taksaka é considerada a serpente mais venenosa na mitologia indiana.

45. Assim como o fogo não abandona o combustível, nem a chama da mecha embebida no azeite, assim a alma não abandona o corpo enquanto está cheio de néctar da lua (na garganta).

O verso repete a passagem 66 do *Goraksha Shataka*.

46. Sempre se deve comer *gomamsa* e beber *amaravaruni*. Eu considero que isto atrai glória à família, e não aos outros.

47. O termo *go* significa língua. A sua entrada na cavidade naso-faríngea é comer carne de vaca, que é um dos maiores pecados.

Na tradição indiana é proibido comer carne de vaca. O autor esclarece o significado, referindo-se a comer a língua (levar a língua na direção da cavidade naso-faríngea) como uma forma simbólica de se comer carne de vaca que não deve ser confundida com a técnica.

48. *Amaravaruni* é a corrente de néctar que flui da lua, produzida pelo calor gerado na inserção da língua na cavidade (naso-faríngea).

Em geral *amaravaruni* refere-se a licor (considerado licor divino), mas aqui se refere ao néctar que flui da região alta do palato como resultado da estimulação da língua virada para cima. *Varuni* é a energia de *Varuna* personificada com seu aspecto feminino, sua esposa ou sua filha. *Varuna* é o guardião da imortalidade.

49. Se a ponta da língua constantemente toca (a cavidade naso-faríngea) e sorve o fluxo permanente da corrente que tem sabor salgado, picante, amargo, leite, mel ou *ghee*, todas as enfermidades e o envelhecimento desaparecem e todo ataque com punhais é evitado. Também se obtêm os oito *siddhis*, a imortalidade e a atração das mulheres bonitas.

Khecari mudra estimula o fluxo de mucosidade na cavidade nasal. O néctar que flui tem diferentes sabores.

50. Meditando no poder supremo, com o rosto virado para cima com a língua inserida na cavidade naso-faríngea. Bebendo as correntes de néctar que surgem da cabeça em direção ao lótus de dezesseis pétalas encontrado na garganta. Estando livre de enfermidades pelo controle de *prana*, vive-se longamente no corpo suave como a fibra do lótus.

Svatmarama parece ensinar as complexas e ricas sensações que sobem ao longo da coluna pelo despertar de *kundalini*. O lótus de dezesseis pétalas é *vishuddha chakra*. *Prana* neste contexto significa um reflexo do sistema nervoso autônomo obtido pelas práticas do *Hatha Yoga*.

51. Esta abertura cheia de orvalho (no topo do monte *Meru*, na cabeça), onde os sábios localizam o *atman*, é o final dos rios. A essência corporal flui desde a lua (na garganta) para baixo (e assim se perde) e como consequência disto, os seres humanos morrem. Assim, deve-se adotar este benéfico *karana* (*khecari mudra*). O êxito no *Yoga* não pode ser obtido de outra maneira.

Os rios (*nadi*) são: *ida*, *pingala* e *sushumna*, que se considera que correm do topo para a parte inferior da coluna vertebral. O monte *Meru* é a montanha mística mais alta, o eixo do mundo que corresponde ao eixo do corpo humano ou *Brahma danda*. Esta montanha é atravessada por *sushumna*. A neve ou orvalho que está no cume é ‘a água da lua’.

52. Esta cavidade que é o ponto de encontro dos cinco canais é a fonte de conhecimento. Este puro vazio é o lugar de *khecari mudra* (o lugar de concentração).

O *yogin* deve concentrar-se nesta cavidade. Neste estado de *khecari mudra* a língua pressiona a cavidade do palato superior onde se juntam as passagens das duas narinas, os dois ouvidos e a boca. Algumas autoridades consideram sete passagens (*sapta shrota*), incluindo os dois olhos.

53. Há um só *bija* que tudo penetra; somente um *mudra* importante, *khecari*; somente uma divindade, aquela sem suporte; e somente um estado *yogin* que é o de *manonmani*.

De cada uma das práticas, menciona-se aqui a que é considerada a mais importante.

A única semente (*bija*), princípio e origem da Criação é o *pranava OM*. Diz o *Mandukya Upanisad*: ‘O *OM* é tudo o que existe’. A divindade sem suporte é a única Realidade Suprema além da qual não há mais nada. Os vedantinos a denominam *Brahman*. *Manonmani* é o verdadeiro estado do ser, que está além da mente, incondicionado.

54. *UDDIYANA BANDHA*: Os *yogins* o denominam *uddiyana* porque por sua prática, o *prana* fica confinado em *sushumna* por onde ascende.

Uddiyana significa levantar, elevar. *Bandha* é um fechamento, um ferrolho, um selo, algo que contrai.

Através da contração dos músculos e órgãos, a energia concentra-se em um lugar determinado. Nesta prática, os órgãos abdominais são levados para dentro e para cima criando um fluxo de *prana* ou energia ascendente.

(Figura 18)

55. Como resultado o grande pássaro voa incessantemente (através de *sushumna*), esta prática é *uddiyana bandha*.

O movimento de *prana* no corpo é descrito como o de um pássaro. *Uddiyana bandha* muda o caminho do movimento descendente de *apana* e une com o de *prana*, fazendo subir a energia de *ida* e *pingala* por *sushumna nadi* até liberar-se no *sahasrara chakra*.

56. Deve-se levar fortemente o abdome para cima e para baixo do umbigo. Este é *uddiyana bandha*, um leão para o elefante da morte.

Quer dizer que a morte prematura pode ser evitada pela prática regular desta técnica.

Swami Kuvalayananda, considera que pode ser realizada em diferentes posições: sentado, em pé, agachado e em *shirshasana*.

57. Ainda que idosa, uma pessoa que pratique *uddiyana bandha* como hábito (como sua segunda natureza) da maneira indicada pelo *guru*, rejuvenescerá.

Os requisitos são dois: prática regular e orientação de um experiente.

Os *bhandas* devem ser ensinados por um *guru* ou professor qualificado, não se pode praticar adequadamente sem ajuda de um professor, já que os textos somente dão uma orientação.

A prática de *uddiyana bandha* aumenta a vitalidade, há estimulação na circulação sangüínea e massageia o coração.

58. Deve-se levar (o abdome) vigorosamente para trás, acima e abaixo do umbigo. Realizando-se esta prática durante seis meses, realmente evita-se a morte prematura.

59. *Uddiyana* é o melhor de todos os *bandhas*. Quem obtém maestria em *uddiyana*, atinge libertação naturalmente.

Se praticar habitualmente *uddiyana*, *prana* chegará com freqüência à cabeça, e o *yogin* que aspira à libertação estará no caminho adequado.

Devido a esta força de sucção o *prana* pode impulsionar-se através de *sushumna* para *ajna chakra*, a grande porta da libertação³.

O texto não se refere claramente ao aspecto respiratório. Há duas variantes: na primeira pratica-se depois da expiração, e na outra, relacionada com *kumbhaka*, faz-se depois da inspiração.

60. *MULA BANDHA*: Pressionando o períneo com o calcanhar e elevando *apana*, deve-se contrair o ânus. Esta prática é conhecida como *mula bandha*.

A contração do esfíncter anal é facilitada pela pressão na região do períneo.

No *Gheranda Samhita* está descrito uma prática similar chamada *ashvini mudra*, consistindo de sucessivas contrações e abertura do esfíncter anal, que pode considerar-se preliminar a *mula bandha*.

(Figura 19)

61. Pela contração do ânus, *apana vayu*, cujo sentido natural é para baixo, é forçosamente (ainda que com precauções) dirigido para cima. Os *yogins* denominam a esta ação de *mula bandha*.

Dirigir o curso de *apana* para cima pode ser compreendido como evitar o reflexo excretório, de modo que em lugar de cumprir sua função de eliminação, experimenta-se a sensação do movimento ascendente ao longo da coluna. A esta experiência os *yogins* denominam elevação ou ascensão de *apana*.

62. Pressionando o ânus com o calcanhar, deve-se repetidamente contrair com vigor o períneo até que *samirana* ascenda.

Considera-se como ascensão de *prana* as sensações percebidas ao longo da coluna em direção à cabeça. Às vezes utilizam-se outros termos como sinônimos de *prana*: *samirana*, por exemplo.

63. *Prana* e *apana*, *nada* e *bindu*, unindo-se através de *mula bandha* confere ao *yogin* a perfeição no *Yoga*. Não há dúvida sobre isto.

64. A quantidade de urina e excrementos diminuem pela união de *apana* e *prana*. Pela prática constante de *mula bandha*, o ancião rejuvenesce.

65. Quando *apana* ascende e chega à zona do fogo (região do umbigo), as chamas do fogo se tornam mais fortes e maiores, estimuladas pelo *vayu* (*apana*).

É uma descrição alegórica do efeito e das sensações produzidas por *apana* ascendendo pela coluna para a região do umbigo. Significa que por esta prática aumenta a intensidade da sensação do fogo na região umbilical. *Apana* chega ao nível do fogo que tem a forma de um triângulo invertido (*vahni mandala*) debaixo do umbigo.

66. Assim que o fogo e *apana* chegam a *prana*, que é morno por natureza, o fogo do corpo intensifica-se notavelmente.

Os *yogins* experimentam o aumento do calor do corpo pelas práticas. A união de *prana* e *apana* intensifica o calor.

67. Em consequência disto a *kundalini* adormecida agita-se e desperta endireitando-se como uma serpente quando é golpeada por um pau, emitindo um típico sibilo.

Kundalini é a energia latente na região pélvica que pode ser despertada pelas práticas *yogins*.

68. E assim como uma serpente entra num buraco, *kundalini* entra em *Brahmanadi*. Por isso os *yogins* devem praticar sempre *mula bandha*.

Brahmanadi é sinônimo de *sushumna*, o canal central entre *ida* e *pingala*.

69. *JALANDHARA BANDHA*: Contraíndo a garganta, o queixo deve ser colocado firmemente no peito. Esta prática é conhecida como *jalandhara bandha*, o destruidor do envelhecimento e da morte prematura.

(Figura 20)

70. *Jalandhara bandha* restringe todo o grupo de canais e o fluxo descendente do fluído que emana das regiões mais altas. Põe fim a todo

tipo de doenças relacionadas com a garganta. Por isso é denominado *jalandhara bandha*, que outorga uma pressão ascendente à corrente que passa através do pescoço.

71. Enquanto se mantém o *jalandhara bandha*, caracterizado pela contração da garganta, o néctar não cai no fogo (ao nível do umbigo), nem *vayu* é perturbado.

Neste verso *vayu* refere-se ao humor *vata*, do *Ayurveda*.

72. Os dois *nadis* devem ser completamente bloqueados pela contração da garganta. Este é o *madhyachakra*, que controla os dezesseis *adharas*.

Os dezesseis pontos vitais (*adharas*) são: *angusta* (dedões), *gulpha* (tornozelos), *janu* (joelhos), *uru* (coxas), *Shivani* (períneo), *linga* (órgão genital), *nabhi* (umbigo), *hrd* (parte média do peito), *griva* (pescoço), *kanthadesa* (garganta), *lambika* (língua), *nasika* (nariz), *Bhrumadhya* (entre as sobrancelhas), *lalata* (testa), *murdha* (parte alta da testa) e *Brahmarandhra* (topo da cabeça).

Ao bloquear os *nadis* pela contração da garganta (*jalandhara*), controlam-se todos os pontos vitais do corpo.

73. *Bandha traya*: Contraíndo o ânus deve-se aplicar *uddiyana* e fechando-se *ida* e *pingala* deixa-se que o *prana* flua ao longo do caminho posterior.

Refere-se à prática do *pranayama* com os três *bandhas*, o caminho posterior aqui é *sushumna*.

74. Somente por esta prática, *pavana* se funde em *brahmarandhra* e evita-se a morte prematura, o envelhecimento e a enfermidade.

75. Esta é a tríade principal de *bandhas* e é praticada por todos os grandes *yogins* que sabem que é o meio para ter êxito em todos os aspectos do *Hatha Yoga*.

76. *Viparita karani*: todo o néctar que flui da esplêndida lua (garganta) é absorvido pelo sol (no umbigo) e por esta razão o corpo envelhece.

Refere-se ao processo de deterioração e à função destrutiva do fogo. A natureza da lua é a imortalidade.

77. Há uma magnífica prática que evita que o néctar chegue à boca do sol (no umbigo). Somente pode ser conhecida pelas instruções de um *guru* e não por milhões de explicações ou discursos.

Esta prática deve ser feita somente com as instruções de um praticante experiente. Considera-se perigoso realizá-la seguindo a leitura dos textos, sem nenhum aprendizado prévio. No texto, o êxito da prática relaciona-se com um longo tempo de permanência. Daí seu perigo sem um guia.

78. A prática na qual o umbigo está acima e o pálato abaixo, o sol acima e a lua abaixo, é conhecido como *VIPARITA KARANI* (postura invertida). Somente pode ser aprendido das palavras de um *guru*.

Nesta descrição, *viparita karani* inclui todas as posturas em que a cabeça está abaixo e a pelve acima.

79. Esta prática estimula o fogo gástrico do praticante. Quem a realiza diariamente deve alimentar-se adequadamente, seingere comida insuficiente o fogo consumirá seu corpo.

Isto indica estimulação do fogo gástrico e uma alimentação nutritiva necessária para que o organismo não se debilite.

80. No começo deve-se permanecer um tempo muito curto com a cabeça para baixo e os pés para cima. A duração da prática deve ser aumentada dia a dia.

São muito importantes as indicações que o *Hatha Pradipika* dá à medida que apresenta as diferentes práticas, sobre a regularidade e graduação das mesmas.

81. As rugas e cabelo branco desaparecem depois de seis meses de prática. Quem a realiza regularmente, por três horas diariamente, evita a morte prematura.

82. *VAJROLI*: o *yogin* que conhece *vajroli* obtém êxito no *Yoga*, ainda que faça a seu próprio critério, sem seguir nenhuma instrução indicada pelos *Yoga Shastras* (ciência do *Yoga*).

Isto é um exagero para demonstrar seu valor e elogiar esta prática, que é sumamente delicada e discutida. O termo *vajroli* está formado por *vajra*, raio, diamante, que aqui tem o significado de sexo masculino.

83. Há duas coisas que se diz que não são fáceis de assegurar ou manter: uma é *ksira* (o fluído da lua) e a outra é o controle sobre os *nadis* (*citra nadi*).

Chandra é o nome de um ponto no pálato que secreta um líquido que *Svatmarama* denomina *ksira*, que se supõe ser ambrosia para o *yogin*. Considera-se um pré-requisito para a prática de *vajroli* que haja muita secreção deste suco.

Citra é um dos dez *nadis* descritos em *Vasistha Samhita*. No *Yogashikha Upanisad* V, 27 *citra* é mencionado como *Shivani nadi* (*nadi* perineal). Os *yogins* acreditavam que os impulsos nervosos que eram gerados nesta zona governavam a ação de todos os órgãos na região pélvica.

Há uma relação estreita entre *khecari mudra* e *vajroli*, estes dois *mudras* são complementares e se relacionam com a preservação da energia sexual.

84. Tanto o homem como a mulher pode ter êxito em *vajroli*, adquirindo gradualmente capacidade em elevar as secreções da zona pélvica pela apropriada contração e manipulação dos órgãos desta região.

A manipulação dos órgãos internos pélvicos pode ser através de *mula bandha*, *tadagi mudra*, *uddiyana bandha*, assim como os esforços físicos para elevar as secreções da parte baixa. Esta prática é de influência tântrica.

85. Deve-se com esforço soprar na uretra através de um tubo prescrito. Deve ser feita uma e outra vez passando o ar através da uretra.

Refere-se a um processo de purificação semelhante aos *kriyas* do *Hatha Yoga*. O objetivo desta prática parece ser eliminar os elementos irritantes que trabalham na uretra e que atuam como constantes excitantes sexuais. É um procedimento preliminar a *vajroli*.

86. O fluído vertido (desde *sushumna*) na região pélvica deve ser elevado pela prática e quando o próprio fluído começa a descender deve ser salvo da destruição exercendo-se uma pressão para cima.

A parte inferior da região do umbigo até as coxas (sol) supõe-se que secreta um líquido que deve ser elevado e misturado com a secreção que provém da lua (*chandra*).

Este verso tem um duplo sentido, fluído pode referir-se ao sêmen. No entanto, o comentário de *Kaivalyadhama* interpreta que as passagens em que este processo é descrito não se refere a um membro do outro sexo, mas à unificação simbólica.

87. Assegurando o *bindu* deste modo o *yogin* hábil conquista ou evita a morte prematura, já que a destruição de *bindu* provoca a morte e sua conservação prolonga a vida.

88. Pela preservação do *bindu* o corpo do *yogin* está em equilíbrio e enquanto permanece o *bindu* no corpo não há perigo de morte prematura.

O *bindu* é assegurado por *vajroli*. Diz *Shiva Samhita* IV, 88: 'pela baixa de *bindu* sobrevêm a morte... é o *bindu* que produz a alegria e a dor em todos os seres imersos no *samsara*'.

89. As secreções dos homens (também as das mulheres) podem ser controladas pela mente e sua vida pode ser controlada por *sukra*. O *sukra* então deve ser guardado pelos *yogins* com todo esforço.

Faz relação ao controle voluntário sobre as secreções internas que o *yogin* pode adquirir pelas práticas. A palavra usada para as secreções aqui é *sukra*. A emissão seminal é controlada pela mente e depende da vontade e sentimentos. Se a mente está agitada o sêmen põe-se em movimento. Assim o controle da energia sexual deve estar junto com o controle do pensamento. *Brahmananda* o considera interpolação.

90. Sahajoli: *sahajoli* e *amaroli* não são mais que duas variantes de *vajroli*. Uma vez que ambos, o *yogin* e a *yoginni* (segundo seja o caso) depois de ter misturado suas secreções (secreções da parte alta e baixa) pela prática de *vajroli*, devem cobrir seus corpos com cinzas produzidas pelo estrume de vaca misturado com água. E sentar-se num estado de bem-aventurança desinteressados do mundo externo durante esse tempo.

91. Os *yogins* devem ter uma inquebrantável fé em *sahajoli* como foi descrito. Esta prática do *Yoga* é auspiciosa e dá salvação ao *yogin*, verdadeiramente outorga a salvação.

Cobrir o corpo com cinzas consagradas é um símbolo da morte iniciática e é praticado pelos ascetas Shivaistas para purificar-se.

92. O valoroso e piedoso *yogin*, que tem uma visão da realidade e não é egoísta, terá êxito neste *Yoga*.

Deve apoiar-se no conhecimento da não dualidade e da unidade essencial de todas as coisas.

93. AMAROLI: Se ao praticar *vajroli* absorve-se néctar através da região nasal, regularmente a cada dia, isto é denominado *amaroli*.

Amaroli pode ser uma prática simultânea de *khecari* e *vajroli*.

94. Pela prática constante, a secreção de *candri* deveria ser misturada com *vibhuti* (da região pélvica) e retida na parte alta (para ser utilizada pelos órgãos superiores do corpo). Esta prática desenvolve a visão divina no *yogin*.

Chandri é néctar.

95. Se pela prática apropriada a mulher recolhe as secreções altas e conserva as baixas (combina as duas) por *vajroli*, ela também é uma *yoginni*.

Neste verso o autor usou a palavra *rajas* para as secreções da região pélvica e *pumsa bindu* para as da parte superior.

96. Deste modo nenhuma gota de seu *rajas* (região pélvica) é desperdiçada. Não há dúvida sobre isto e o som despertado internamente nela transforma-se em luz (que ela visualiza internamente).

Acredita-se, e é corroborado pelos *yogins* praticantes atuais, que depois de uma prática longa de *asana*, *pranayama* etc, escuta-se um som sem que os ouvidos sejam estimulados externamente, e ao mesmo tempo vêem-se luzes sem que a luz chegue às retinas. Estes sons despertados interiormente denominam-se *nada* e as luzes são chamadas *bindu*.

97. O *bindu* e o *raja* do próprio corpo unem-se pela prática de *vajroli* e dão êxito ao *yogin*.

Este verso deixa claro que tanto *bindu* como *rajas* são secreções do próprio corpo, seja homem ou mulher. Não se requer um membro do sexo oposto para estas práticas. Nos textos tântricos interpretam-se de maneira diferente, sendo *amaroli* a absorção da própria urina.

98. A mulher que eleva seu *raja* (secreções inferiores) é uma verdadeira *yoginni*. Ela conhece o passado e o futuro e verdadeiramente terá êxito na levitação.

99. Pela prática de *vajroli* o corpo consegue uma condição perfeita. Assim somente os eminentes têm êxito neste *Yoga*.

100. SHAKTICALANA: As palavras *kutilangi*, *kundalini*, *bhujanji*, *shakti*, *ishvari*, *kundali*, *arundhati*, são sinônimos.

Estes sete nomes designam *kundalini*. *Arundhati* 'aquela que não obstaculiza' é também o nome da estrela Alcor da Ursa Maior, personificada pela esposa de *Vasistha*, modelo de perfeição conjugal.

101. Assim como se abre uma porta com ajuda de uma chave, o *yogin* deve abrir a porta da libertação com ajuda de *Hatha-Kundalini* (*Yoga*).

Aqui *kundalini* é claramente o instrumento de libertação: a porta da libertação (*moksha dvara*) é o caminho de *sushumna* que leva a *Brahmarandhra*.

102. A *parameshvari* (*kundalini*) dorme obstruindo com sua boca a entrada do caminho através do qual ela deve passar para chegar à morada de *Brahman*.

Os *yogins* acreditam que a realização suprema é obtida quando *prana* ou *kundalini* alcançam *Brahmarandhra*, o centro mais alto no cérebro denominado a morada sem mancha de *Brahman* ou *Vishnu*, a Única Suprema Realidade.

A morada de *Brahman* (*brahmasthana*) é o lugar onde *Brahman* se revela, no topo da cabeça. A via é *sushumna*.

103. A *kundalini* (*shakti*) dormindo sobre a região de *Kanda*, está ali para a libertação dos *yogins*, mas prende o ignorante. Aquele que a conhece é um conhecedor de *Yoga*.

Kanda está descrito em III, 109.

104. Diz-se que *kundalini* está enrolada como uma serpente (que descansa). Aquele que a move indubitavelmente obtém salvação.

Refere-se à ação sobre *Shakti*. Esta força adormecida deve ser despertada através de uma manipulação adequada para que ascenda.

105. A pobre jovem e ascética viúva, entre *Ganga* e *Yamuna* deve ser capturada pela força. Este é o estágio mais alto, o de *Vishnu* propriamente.

Ganga e *Yamuna* referem-se aos rios deste nome que simbolizam *ida* e *pingala*, e *kundalini* seria o rio *Sarasvati* que corre entre os dois. Na antiga Índia uma jovem que ficava viúva não podia voltar a casar-se e deveria ter uma vida ascética. Convertia-se em uma *tapashvini*: tinha uma vida austera e dedicada, somente podia ser possuída por violência. Aqui, em relação a *kundalini*, significa que deve ser dominada pela prática forte do *Hatha Yoga*.

106. A deusa *Ganga* é *ida*, e o rio *Yamuna* é *pingala* e *Balaranda kundali* está entre eles.

Balaranda refere-se a *kundalini shakti* que pratica austeridade até reencontrar seu esposo *Shiva*, que mora na cabeça.

107. O *yogin* que deseja despertar a adormecida *bhujangi* deve pegá-la pelo rabo. Em seguida a *shakti* será despertada de seu sono e deverá elevar-se com força.

108. Inalando através da narina direita deve-se pegar a serpente adormecida tão habilmente como se põe uma espada em sua bainha e assim movê-la diariamente, pela manhã e à noite por mais ou menos uma hora e meia.

Refere-se ao movimento de *kundalini* em *sushumna*. O método deve ser aprendido através de um *guru*.

109. Diz-se que *kanda* mede mais ou menos 23 cm de altura e 8 cm de largura, é branca e suave e parece que está envolvida em um tecido.

Kanda é uma parte do corpo sutil, descrita como um tubérculo ou raiz, depósito de energia. As práticas do *Yoga* aumentam seu tamanho. Pressionando *kanda* desperta-se a *kundalini*.

110. Sentado em *vajrasana* e pegando os dois pés perto dos tornozelos com as duas mãos, deve-se pressionar vigorosamente o *kanda* nesse lugar.

O lugar a que se refere é onde os pés tocam o corpo. Talvez *Svatmarama* refira-se a *Kanda* como períneo; exercer pressão no plexo pélvico o estimula e por conseguinte as experiências descritas se manifestam.

111. O *yogin* em *vajrasana* deve mover *kundalini* e depois praticar *bhastra*. Deste modo *kundalini* será rapidamente despertada.

O autor faz uma diferença entre este processo e o despertar de *kundalini*, parece que neste último a percepção é mais poderosa, completa e intensa. Por *bhastra* entenda-se a *bhastrika* que é considerado em II, 59 a 67.

112. O *yogin* deve primeiro contrair *surya*, depois mover *kundalini*. Ele não deve temer a morte mesmo que se encontre perto dela.

Surya situa-se ao nível do umbigo.

113. Sendo movida sem temor ao redor de dois *muhurtas*, *kundalini* percorre um curto caminho em direção a *sushumna* e em seguida sobe.

Muhurta é uma unidade de tempo.

114. Assim *kundalini* certamente abandona a boca de *sushumna* e conseqüentemente *prana* entra em *sushumna*.

Aqui se utilizam as palavras *prana* e *kundalini* no mesmo verso, com o mesmo significado.

115. Então deve-se sempre mobilizar *arundhati* enquanto desfruta do sono. Somente mobilizada o *yogin* estará livre de enfermidades.

116. O *yogin* que moveu a *shakti* merece todo êxito. O que mais deve-se dizer? Ele facilmente conquista a morte.

117. Os *yogins* que praticam o despertar de *kundalini*, que tem uma vida celibatária e comem moderadamente alimentos saudáveis obtêm a perfeição de um *mandala*.

Brahmananda considera *mandala* como o período de quarenta dias.

118. Depois de mobilizar *kundalini* deve-se praticar *bhastra* adequadamente. Por que temeriam a morte os *yogins* que constantemente praticam deste modo?

119. Que outro meio existe para remover as impurezas dos setenta e dois mil *nadis* exceto a prática do despertar de *kundalini*?

‘Os *nadis* são os nervos ao longo dos quais transcorrem os impulsos motores e sensitivos em forma de *vayus* e cumprem diferentes funções físicas e mentais’. ⁴

120. Pela prática incansável de *asanas*, *pranayamas* e *mudras*, o *nadi* central torna-se fácil para o trânsito de *kundalini*.

121. Aqueles que os praticam com dedicação, com suas mentes concentradas no *samadhi*, brilhantemente obtém êxito em *rudrani* ou qualquer outro *mudra*.

Rudrani é *shambhavi*, no qual com olhos abertos, mantêm-se a atenção em um objeto interno.

122. Sem *Raja Yoga*, *prthvi* não é efetiva, nem o é *nisha*, nem tão pouco o são os diferentes tipos de *mudras*.

Sem *Raja Yoga* nem os *asanas* (a terra), nem o *kumbhaka* (a noite), nem os diferentes *mudras* são úteis.

123. Todas as práticas que envolvem *vayu* devem ser feitas com a mente concentrada. O *yogin* quando pratica não deve permitir que sua mente vagueie.

Assim as práticas devem ser realizadas com a mente concentrada, praticando *Hatha* e *Raja Yoga* ao mesmo tempo.

124. Assim foram ensinados os dez *mudras* por *Shambhu*, *Adinatha*. Cada um dos *mudras* confere ao *yogin* grandes *siddhis*.

Siddhis são poderes. Desta maneira não é necessário praticar todos os *mudras*.

125. Aquele que divide o conhecimento tradicional dos *mudras* é o verdadeiro *guru*. Ele é o Senhor, o próprio *Ishvara*.

Os *mudras* são uma importante característica do *Hatha Yoga* e seu ensinamento e conhecimento é muito delicado. De acordo com a tradição oral, mestre-discípulo, a tradição é transmitida pelo *guru* que é Deus na forma humana.

126. Aquele que está totalmente dedicado à prática dos *mudras*, seguindo cuidadosamente o conselho do *guru*, adquire poderes sobrenaturais como *anima* e engana a morte.

Anima é o *siddhi* que outorga a possibilidade de fazer-se pequeno.

Aqui termina o terceiro capítulo, denominado '*Mudra*', do *Hatha Pradipika*, composto pelo *yogin* *Svatmarama*, o primeiro na linha de *Sahajananda*.

¹ S. Kuvalayananda apresenta uma excelente descrição de *Maha mudra* em *Yoga Mimansa* Vol I-3, *Kaivalyadhama* S.M.Y.M. SAMITI, 1925, p.225-227.

² Evola J., '*Lê Yoga tantrique*', Fayard, Paris, 1971.

³ Para uma explicação científica, referir-se a: Kuvalayananda, S., *What is Uddiyana X Ray Experiments on Uddiyana*, *Yoga Mimansa* Vol I-1, *Kaivalyadhama* S.M.Y.M. SAMITI, 1924-1925, p.2-21.

⁴ Kuvalayananda, S. & Shukla, S. A., *Goraksha Shatakam*, *Kaivalyadhama* S.M.Y.M. SAMITI, Lonavla, 1959.

QUARTA LIÇÃO

(*caturthopadesah*)

TRATADO DO CAMINHO AO SAMADHI

As quatro primeiras lições do *Hatha Pradipika* tratam ordenadamente dos quatro tipos de disciplinas do *Hatha*, das quais esta é a quarta, a que Svātmarama dá o nome de *samadhi*. Considera *nādanusandhana* como o melhor dos *layas* (*samapattis*).

1. Saudações a Shiva, o Guru, aquele que tem a natureza de nada, bindu e kala. Através da constante devoção a Ele obtém-se o estado além da obscuridade.

Nada significa som, o termo indica que esse som é o resultado de certas práticas. As práticas prévias, *asanas*, *pranayama* e *mudras* produzem um estímulo interno que tem como resultado uma experiência auditiva que permite escutar diversos sons. É o som despertado internamente, escutado pelos yogins. Na base da coluna vive adormecido um fogo em forma de serpente enroscada que ascende pela coluna, seu sibilo é denominado *nada*.

Bindu é a luz despertada internamente e *kala* a sensação sentida em todo o corpo. Supõe-se que estas experiências sejam o resultado da atividade prânica e da divindade que é a fonte de toda atividade, aquele que tem a natureza de *nada*, *bindu* e *kala*.¹ *Shiva* é o *Maha yogin*, cuja imagem primitiva é o proto-*Shiva* ou *Shiva* antigo que era representado nos sinetes de argila rodeado de animais, em postura semelhante a *bhādrasana*.

Bindu significa gota ou ponto, como o ponto do OM. É o ponto que se coloca no centro dos *yantras* e representa o Absoluto. *Bindu* é o Ser Supremo que se manifesta em todo o Universo, é a presença do Ser Supremo na mínima expressão terrena: terra, pedra, gota de água.

Kala significa porção, é uma das dezesseis partes em que se divide o diâmetro da lua. Na lua cheia dá-se a união de todos os *kalas*. Representa também os dezesseis fonemas sânscritos que aparecem ao produzir-se a manifestação. Aqui significa também a vibração: *spanda*.

2. Deixe-me agora explicar o excelente processo de samadhi, que põe fim a esta existência mortal, leva à felicidade e oferece a suprema bem-aventurança, que é Brahman.

Este capítulo refere-se aos processos ou graus pelos quais se chega ao *samadhi*, à obtenção do estado de *Raja Yoga*.

Samadhi é o resultado de todas as práticas e exercícios espirituais do asceta e se manifesta como uma experiência indescritível.

3 e 4. Raja Yoga, samadhi, unmani, manonmani, amarātva, laya, tattva, shunyashunya, parampada, amanska, advaita, niralamba, niranjana, jivanmukti, sahaja e tutyā são usados como sinônimos.

Todas estas palavras são utilizadas no *Hatha Pradipika* como sinônimos, porque apontam para mesmo objetivo supremo: o estado de *Raja Yoga*, mas sempre há incertezas acerca de seu significado exato:

Raja Yoga significa *Yoga* real; *unmani*: estado além de *manas*; *manonmani*: extinção de *manas*; *amaratva*: imortalidade; *laya*: dissolução; *tattva*: realidade; *shunya ashunya*: vazio e não vazio; *amanaska*: supressão da atividade de *manas*; *advaita*: não dualidade, *niralamba*: estado sem suporte; *niranjana*: imaculado; *sahaja*: natural.

5. Assim como o sal se dissolve na água e se unifica com ela, o mesmo fazem *atman* e *manas* que se transformam em um; isto é conhecido como *samadhi*.

Atman é a Realidade Suprema e *manas* a mente individual. Esta última deve se fundir na alma do mesmo modo que o sal se dissolve na água.

6. Esse estado de equilíbrio no qual a atividade vital se reduz e a atividade mental cessa é conhecido como *samadhi*.

7. Esse estado de equilíbrio, a união dos dois, *jivatman* e *paramatman*, no qual há completa perda da atividade mental é conhecido como *samadhi*.

Ao dissolver as estruturas mentais, a alma individual revela-se igual ao Ser Universal. Isto acontece quando o *prana* é controlado, quando suas alterações são controladas e, portanto cessa a atividade mental.

8. Quem é capaz de obter uma visão completa da essência do *Raja Yoga*? *Jnana*, *mukti*, *sthiti* e *siddhi* podem ser obtidos apenas através das instruções do *guru*.

Jnana significa realização; *mukti*, libertação; *sthiti*, estado natural (*sahajavastha*) e *siddhi*, perfeição.

9. Sem a graça do *sadguru* e sem a indiferença pelos prazeres mundanos, a realização da verdade e o estado de *sahaja* são difíceis de se obter.

Somente o *sadguru* pode eliminar todas as dúvidas da mente do discípulo. Nesta tradição considera-se que se não houver *guru*, não haverá iluminação. O método mais rápido e seguro para desenvolver a consciência interna é através da devoção e do serviço ao mestre, cujas palavras são as sementes que germinam através da prática.

10. Quando a grande força é despertada pela prática de vários *asanas*, de diferentes *kumbhakas* e *mudras*, o *prana* desaparece em *sushumna*.

Com relação 'à grande força', *kundalini* ou *maha shakti*, ver as seguintes passagens: *Hatha Pradipika* II, 65; III, 1,2,100-119; *Gheranda Samhita* III, 39, 419, 51, 56; V, 68; VI, 16, 18.

Ao ser evocada, gera uma série de sensações táteis na coluna vertebral, ascendendo em direção a *Brahmarandhra*. Essa atividade é percebida como um formigamento e o *prana* é absorvido pelo vazio (*shunya*).

11. O estado de *sahajavastha* acontece naturalmente no *yogin* que já não realiza nenhuma ação e cuja *kundalini* foi despertada.

Sahajavastha é o estar estabelecido em si mesmo, em sua própria natureza, é o estado original de *atman*, o oposto é ser controlado pelo mundo.

12. Quando *prana* se move através de *sushumna* e *manas* se funde no espaço de *cidakasha*, o *yogin* não está mais sujeito à lei do *karman*.

Enquanto a mente e o *prana* estão ativos, o homem permanece atado pelo *samsara* (o ciclo de nascimentos e mortes), sujeito à lei do *karman*. Para conseguir a libertação, deve evitar o movimento da mente, utilizando as práticas adequadamente.

Enquanto o *prana* não circula pelo canal central (*sushumna*), estamos no mundo externo, dos pares opostos, aquele ao qual a libertação nos faz transcender.

Assim, aquele que conhece o *Yoga* detém todas as modificações de *citta* e elimina todas as sementes do *karman*, até mesmo aquelas que ainda não produziram seus frutos, e se libera dos efeitos das ações anteriores.

13. Inclino-me ante a ti, oh *amaroli*, que conquistou a morte e em cujas garras sucumbe todo o Universo, aquilo que se move e que não se move.

14. *Amaroli*, *vajroli* e *sahajoli* ocorrem quando *citta* obtém equilíbrio e *vayu* entra em *sushumna*.

Este verso apresenta estes processos com significados simbólicos. Ou seja, quando há equanimidade na mente e *prana* atravessa *sushumna* são atingidos os estados de *vajroli*, *sahajoli* e *amaroli*, como atitudes ou estados de perfeição e não como práticas.

15. Como pode o conhecimento florescer na mente se a atividade de *prana* continua e se a atividade mental ordinária ainda não cessou? Somente aquele que deteve ambas: a atividade do *prana* e a de *manas*, obtém a libertação, ninguém mais.

Quando há funcionamento mental não há verdadeiro conhecimento espiritual. Para que haja conhecimento transcendente as atividades mentais devem cessar. A mente mantém o *prana* ativo e vice-versa, e o verdadeiro conhecimento é obstruído por esse trabalho: mente-*prana*. A mente não deve perceber objetos, mas chegar a *kedara*, o espaço vazio, onde nem a memória, nem os *vasanas*, que fazem a mente trabalhar, a afetam. Isso significa que o caminho para se chegar à libertação é através da quietude de *prana* e *manas*. Enquanto a mente percebe objetos não há estado de *laya*.

Sem a prática de *Hatha Yoga* não há nem libertação nem conhecimento espiritual. O *yogin* que domina o *prana* e a mente obtém a libertação caracterizada pelo seu estabelecimento permanente em sua verdadeira natureza.

16. Estando sempre em um lugar adequado, sabendo como fazer que *prana* atravessasse *sushumna* e fazendo fluir *vayu* através do canal central, o *yogin* deveria reter *prana* em *Brahmarandhra*.

Brahmarandhra é o espaço entre os ossos parietal e occipital, local onde a criança recém nascida tem a 'moleira' ou fontanela posterior.

No texto *Katha Upanisad* é afirmado: 'cento e um são os *nadis* do coração, dentre eles um, *sushumna* saiu perfurando a cabeça. Passando para cima, através dela obtém-se a imortalidade'. Este verso ressalta a importância e a força da prática correta que se deve realizar 'sabendo como fazer que *prana* atravessasse *sushumna*'.

17. *Kala* é composto pelo dia e pela noite, que são produzidos pelo nascer e pôr do sol e da lua. *Kala* é absorvido para cima por *sushumna*. Este é um grande segredo.

A continuidade do dia e da noite e o pôr do sol e da lua se referem à respiração através da narina esquerda e direita, ou seja, a respiração alternada. *Sushumna* significa a ausência do fluxo nas narinas.

Se a atividade vital é reduzida ao mínimo por freqüentes *kumbhakas*, o processo de decadência se torna mais lento e a morte fica retardada. Este é o significado de *sushumna* devorando *kala*.

O período de tempo onde o dia e a noite se encontram é conhecido como *samdhya*, que representa o tempo de *sushumna*. O *yogin* pode prolongar o tempo em que *ida* e *pingala* se fundem.

18. Há setenta e dois mil *nadis* no corpo. Destes, diz-se que somente *sushumna* é a energia do Senhor *Shambhu*. Os outros não têm importância para o desenvolvimento espiritual.

Shambhu é o nome de *Shiva* como energia primordial.

O corpo humano é comparado a uma jaula, por causa da formação óssea e porque ali residem os dois pássaros, *jivatman* e *paramatman*. Nele também estão os setenta e dois mil *nadis* ou portas, *dvara*, que são os caminhos por onde entra *vayu*. Mas somente *sushumna* é essencial. O papel de *sushumna* é o mais importante entre os *nadis* por ser a passagem para a força de *kundalini*.

19. Depois de despertar *kundalini*, o *vayu* condicionado, junto com *agni* (no umbigo), entra em *sushumna* sem encontrar nenhuma obstrução.

O despertar de *kundalini* pelo *vayu* condicionado significa o despertar de uma experiência muito marcante, pela prática de *asanas*, *kumbhakas* e *mudras* que inclui sensação de calor, por isso se diz que *vayu* está acompanhado por *agni* (fogo), que reside, segundo os *yogins*, na região umbilical.

20. O estado de *manonmani* é conseguido somente se o *prana* entra em *sushumna*. De outra maneira todas as outras práticas dos *yogins* seriam infrutíferas.

21. Aquele que controla *pavana* controla a mente e aquele que controla a mente controla *pavana*.

Manas é a mente, representam o aspecto cognitivo da consciência. Neste sentido, a prática do *pranayama* estabiliza *manas*.

O que chamamos de evolução espiritual é um processo de involução mental, porque se trata de dissolver o processo individual de percepção. Este processo tem que ser uma experiência consciente. Os elementos sutis e fisiológicos do ser são controlados através do trabalho na estrutura sutil da mente e do corpo, por meio de *asanas*, *pranayama*, *mudra* e *nadanusandhana*. Para obter a dissolução da mente, cada elemento ou *tattva* que a constitui deve ser separado. Quando os elementos que constituem a mente se separam, não há mais percepção finita.

22. A atividade da mente é produzida pelos *vasanas* e *samiranas*. Se um deles deixa de atuar, ambos cessam sua atividade.

Samirana é o *prana* fisiológico.

Vasana é a tendência ou motivação dirigida para satisfazer necessidades psicológicas ou fisiológicas. Os *vasanas* estão no subconsciente e seu dinamismo manifesta-se como estados psicológicos: *cittavrttis*.

Assim há duas causas para a existência de atividade em *citta*: as impurezas latentes ou *vasanas* e a respiração, *prana*.

23. Onde a mente se detém, detém-se *pavana* e vice-versa.

Qualquer que seja o suporte para a concentração, a completa absorção da mente neste suporte implica na absorção de *prana* ou vice-versa.

24. Mente e *marut* estão misturados como leite e água. São interdependentes. Assim, quando *marut* está ativo há atividade na mente e vice-versa.

Marut é utilizado como sinônimo de *prana*. Quando *prana* está ativo, *manas* entra em atividade.

25. Quando um cessa também o acontece com o outro. Quando um atua o outro também atua. Se estão ativos, todo o grupo de *indriyas* está ativo. Sua restrição é sinal de emancipação.

A inter-relação mente-*prana* é abordada. Os *indriyas* são os sentidos.

26. O mercúrio e a mente são por natureza instáveis. Se o mercúrio e a mente se estabilizam, o que é que não se pode obter neste mundo?

No comentário de *Kaivalyadhama* é esclarecido que a restrição da atividade mental e da respiração não é literalmente *moksha*, mas que leva a *moksha*.

O esforço por estabilizar a mente é tão difícil como a operação alquímica de fixar o mercúrio por calcinação.

27. Oh *Parvati*. O mercúrio reduzido à forma sólida com ajuda de ácido sulfúrico, e o *prana* acalmado por meio de *khumbaka*, destroem todas as enfermidades.

Os alquimistas acreditavam que colocando mercúrio sólido na boca era possível se mover através do espaço, esse efeito é comparado à prática intensa de *pranayama*, que possibilita a experiência de uma sensação ascendente a partir da base da coluna, descrita como *prana* ascendendo a *Brahmarandhra*.

As qualidades do mercúrio são conhecidas no *Yoga*, na medicina Tântrica e Ayurvédica há milhares de anos. Ainda hoje o metal com suas cinzas e sais são usados terapeuticamente. Isto era conhecido por *Svatmarama* e pelos *Hatha yogins*, que eram alquimistas envolvidos na tarefa de transformação da natureza inferior do corpo grosseiro em algo mais puro, a consciência iluminada.

28. Quando a mente está quieta *prana* também está, e assim *bindu* também se aquieta, e pela quietude de *bindu* adquire-se força e estabilidade corporal.

Aqui *bindu* parece ser utilizado no sentido de sêmen.

29. *Manas* é o senhor dos *indriyas* e *prana* o senhor de *manas*; *laya* é o senhor de *prana* e *laya* é sustentado por *nada*.

O caminho do *Hatha Pradipika* para se atingir o estado de *laya* é controlar os *indriyas*, órgãos dos sentidos, por intermédio da mente e esta através do *prana* e concentrar-se em *nada*, este é o estado natural.

30. Este estado de *laya* pode ser chamado *moksha* (por alguns), o que é negado por outros. Mas uma maravilhosa sensação de felicidade é experimentada quando *manas* e *prana* (ambos) se dissolvem.

Quando se dissolvem mente e *prana* há *ananda* ou felicidade, que é indescritível.

31. Quando a expiração e a inspiração são suspensas, os objetos não são percebidos, não se desenvolve nenhuma ação e não há excitação, o estado de *laya* floresce no *yogin*.

Essas são as características desse estado em que predomina o desapego, *vairagya*.

Laya é o estado de dissolução das polaridades.

32. Quando todos os processos de pensamento cessam e não resta atividade alguma, desenvolve-se o maravilhoso estado de *laya*, que mesmo experimentado não pode ser descrito em palavras.

Aquietam-se todas as atividades mentais e físicas e o praticante passa do fazer ao acontecer. Assim, *vitarka vicara* é o estado atingido quando todos os pensamentos cessam.

O estado de *laya* é identificado aqui como *citta vrtti nirodha*, coincidindo com os *Yogasutras* de Patanjali I,2.

33. A mente funde-se naquilo em que se fixa e ambos (a mente e a energia dos seres vivos que é eterna e imanente no cosmos) fundem-se em *Brahman*.

Este trecho também pode ser traduzido da seguinte maneira:

A mente absorve-se no que contempla. A eterna *prakrti*, de onde procedem os elementos e faculdades sensoriais e a *shakti* (energia dos seres vivos) são reabsorvidos em *Brahman*.

34. As pessoas dizem: '*laya, laya*', mas, qual é a natureza de *laya*? É o estado de não percepção de objetos, já que há ausência de motivação pela não reminiscência dos objetos dos sentidos.

No estado de meditação, o meditante, o objeto e o processo de meditação são uma só experiência e não restam pensamentos, a mente está absorvida e isto é *laya*.

Nas tradições tântrica e védica diz-se que a absorção dos *tattvas* é *laya*, estado de total unificação.

35. *SHAMBHAVI MUDRA*: os *Vedas*, *Shastras* e *Puranas* são como mulheres públicas. Somente *shambhavi mudra* é como uma mulher de família, respeitável, que não está exposta a qualquer olhar.

Aqueles que buscam a experiência espiritual devem praticar *shambhavi* com perseverança e recato.

36. *Shambhavi mudra*, que é um segredo preservado nos *Vedas* e *Shastras*, realiza-se fixando a mente em *antarlaksya* e mantendo os olhos abertos sem piscar.

O texto inicia a descrição dos meios mais importante: fixar o olhar num objeto interno (*antarlaksya*).

Os *Vedas* e *Shastras* são acessíveis a todos, mas este *mudra* que é secreto, deve ser aprendido diretamente de um *guru*, destacando muita importância à experiência direta e não aos textos.

Este *mudra* é também conhecido como *Bhrumadhya drsti*.

Objeto interno pode significar uma sensação despertada internamente ou uma imagem, mas às vezes refere-se à mente permanecendo estável sem estar fixada em nenhum objeto. Esta é uma experiência particular.

37. Quando o *yogin* encontra-se num estado no qual *citta* e *prana* estão absorvidos no objeto interno e o olhar está dirigido para cima, com o os globos oculares fixos olhando sem ver, este é *Shambhavi mudra* adquirido pela graça de um *guru*, no qual resplandece o Princípio Último de *Shambhu* do que não se pode dizer *shunya* nem *ashunya*.

Nesta atitude, o objeto interior pode ser uma das formas do Senhor com atributos (*saguna Ishvara*) ou de *Brahman* que é o objeto dos textos: '*tat tvam asi*', '*eu sou Brahman*', '*aham Brahman*' etc, nos quais o ser individual e o Ser Supremo identificam-se.

38. Os estimados *shambhavi* e *khecari* diferem na posição dos olhos e o lugar do ponto de concentração da mente, mas ambos outorgam à felicidade de *laya*, conduzem ao estado de bem-aventurança, de absorção, de consciência absoluta causada pela concentração da mente no vazio, que é o *atman*.

Tanto *Shambhavi* como *khecari* despertam a consciência interna; ainda que o ponto de concentração seja diferente nos dois, ambos produzem o estado de *laya*.

Diz-se que as posições dos dois *mudras* são diferentes quanto ao olhar: em *shambhavi* é para fora e em *khecari* é interno.

Em *shambhavi* o lugar de meditação (*bhavana*) é o *anahata chakra* no coração e em *khecari* é *ajna chakra* entre as sobrancelhas.

39. Dirigindo os olhos para a luz despertada internamente, levantando um pouco os supercílios, mantendo a mente como no *mudra* anterior, obtém-se rapidamente *unmani*.

A concentração perfeita é meditação e a meditação perfeita é *samadhi*.

Fixar a mente como no *mudra* anterior significa a atenção no interior, em *Brahman*, mesmo que pareça olhar para fora.

40. Alguns estão desiludidos pelas visões conflitantes expressas nos *Agamas*, alguns pelo que é expresso nos *Nigamas* e outros estão decepcionados pelo seu próprio racionalismo ou lógica. Ninguém conhece aquilo que nos guia à libertação.

Primeiramente considerava-se os *Vedas* como *Agamas* e os outros livros sagrados como *Nigamas*, depois esta distinção desapareceu e todos os textos que nos chegam denominam-se indistintamente de uma ou de outra maneira.

Os *Agamas* são os *Shastras* do Shivaísmo, nos quais *Shiva* ensina a *Shakti*, sendo *Shiva* o *guru* e Última Realidade. *Nigamas* são os *Shastras* dos çaktas onde *Shakti* instrui a *Shiva*, sendo assim *Shakti* promotora da auto-realização.

41. Quando o *yogin* com os olhos entreabertos e o olhar dirigido para a ponta do nariz, com a mente estável, minimiza todas as atividades incluindo as de *ida* e *pingala*, realiza o estado de Realidade Última, que é

da mesma natureza da luz e é a fonte de tudo e ilumina tudo. Nada mais necessita ser dito sobre isto.

Ainda que não esteja mencionado entre os dez *mudras*, esta parece ser a descrição de *nasikagra mudra* ou *nasagra drsti*. O propósito desta prática é a visão da luz interna.

42. Não se deve meditar sobre *atman* quando *pingala* ou *ida* estão ativos. Deve-se meditar no *atman* quando ambos *nadis* estão inativos (e *sushumna* está ativo).

Em linguagem *yogin*, o cessar da atividade de *pingala* e de *ida* desperta a atividade de *sushumna*.

A atividade de *ida* ou *pingala* se deve à instabilidade de *citta*.

43. *KHECARI*: *Khecari mudra* estabelece-se sem dúvida no corpo no qual *maruta* desvia o curso do *nadi* esquerdo e do direito para o do centro.

44. Quando *shunya* entre *ida* e *pingala* toma o *prana*, *khecari* fica estabelecido. Esta é a verdade. Esta novamente é a verdade.

44. *Shunya* refere-se a *sushumna*.

45. Novamente esse *mudra* cujo assento é *vyomachakra* (o centro mais alto de meditação) em *sushumna*, entre *ida* e *pingala* chama-se *khecari*.

Brahmananda comenta que é entre as sobrancelhas que se unem todos os espaços, é ali que está a confluência dos cinco fluxos (faculdades sensoriais).

46. Em *khecari*, a corrente que flui da lua, conhecida como o *Ganga* (Ganges) e é a mais querida por *Shiva*, enche o incomparável *sushumna* pela abertura posterior.

47. Quando *sushumna* está cheio com néctar também pelo lado anterior, somente então é indubitavelmente *khecari*, e o estado de *unmani* assegura-se pela prática de *khecari mudra*.

Quando *prana* atravessa *sushumna* acontece o estado de *khecari mudra*.

Todos os quatro passos sugeridos no texto tentam despertar o *nadi* central.

Praticando-se *khecari*, muda-se o estado da mente e o fluxo de *prana*.

Sushumna nadi deve estar cheio de *prana* que penetra pela abertura posterior em *muladhara chakra* e pela abertura anterior chegando ao interior do crânio. Isto se obtém por *khecari*.

48. Entre as sobrancelhas está a morada de *Shiva*, é ali que a mente se dilui. Este é o estado de *turya*, no qual a mente se funde e ali deve ser realizado. Está além do alcance de *kala*.

Na filosofia indiana, fala-se de quatro estados de consciência: desperto, adormecido com sonhos, adormecido sem sonhos e o quarto ou *turya*, no qual não se vê nem o começo nem o fim e é completamente indescritível.

A união entre *Shiva* e *Parvati* ou *Shiva* e *Shakti* ocorre entre as sobrancelhas. Este é o local do *ajna chakra*, seu *bija* mantra é *OM* e é o ponto final de *ida* e *pingala*, onde se fundem.

A concentração entre as sobrancelhas é conhecida como *shambhavi mudra* e pode desenvolver-se através da prática de *trataka*.

O autor se refere a um estado além de *kala*, unificando-se com a consciência absoluta que é *Brahman*. *Kala* não representa somente o tempo, mas a limitação do tempo e do espaço e *Brahman* está fora de seu alcance. Ao dissolver a mente *kala* não existe mais.

49. Deve-se praticar *khecari* até que o *yoga nidra* seja obtido. Quando *yoga nidra* é obtido não resta nada como *kala*.

Yoga nidra é o sonho do *yogin*, é o *samadhi* caracterizado por *citta vrtti nirodha* e parece um sonho.

Kala significa o tempo e a morte.

50. Depois de tirar a mente de todo suporte, o *yogin* não deve pensar em nada. Nem no espaço no exterior, nem no espaço no interior, mantém-se no espaço como um vaso cheio de espaço e rodeado de espaço.

Retirar a mente dos objetos.

O caminho do *Hatha Pradipika* é orientar a mente através das práticas, em especial de *nadanusandhana*, para em seguida transcendê-la.

Enquanto a mente percebe os objetos não há *laya*, mas deve chegar a *kedara*, espaço vazio onde não há funcionamento mental. As memórias, os *vasanas* não permitem a quietude da mente.

Quando *vayu* está em *sushumna* detém-se a atividade externa, a mente se funde e cessa totalmente.

O texto *Madukhya Upanisad* III, 4 afirma: 'Assim como o espaço confinado em uma vasilha se funde totalmente quando esta é destruída, assim o faz a alma individual quando se funde em *atman*'.

51. Quando as atividades externas e internas se reduzem ao mínimo, indubitavelmente ambos: *pavana* e a mente se concentram em seu próprio lugar (*Brahmarandhra*).

Daí se pode entender que as funções de *ha* e *tha* se equilibram.

Por *pavana* se entende a percepção de uma sensação ascendente nas costas.

O verdadeiro lugar de *prana* e de *manas* é *Brahmarandhra* ou o topo do crânio.

52. Pela prática de retenção de *prana* incessantemente em *sushumna*, as atividades vitais assim como os processos mentais reduzem-se ao mínimo.

53. Faz-se necessário encher todo o corpo dos pés à cabeça com néctar. Dessa forma, o *yogin* conseguirá excelência no corpo e grande força e valor.

O néctar também é denominado *amṛta*. Pela prática de *khecari* detém-se o fluxo de néctar e este recarrega o corpo fortalecendo-o. Produz-se um espaço interno não conectado com o processo exterior. O resultado é a retração da mente de tudo o que é externo e interno.

54. Fundindo a mente em *kundalini* e fundindo *kundalini* à mente, vendo a mente com a própria mente, deve-se meditar sobre o Estado Supremo.

55. Fundindo o ser individual ao Ser Cósmico e vice-versa, e vendo o Ser em tudo, não se deve permitir entrar nada na própria consciência.

‘Kha’ - vazio, vacuidade, espaço, é o símbolo ou a designação de *Brahman* no *Vedanta*. Deve-se unificar o ser individual à Realidade Suprema e esvaziar dos conteúdos pessoais.

56. O estado do *yogin* na meditação é de vazio no interior e vazio no exterior, como uma vasilha vazia no espaço, e de plenitude no interior e no exterior como uma vasilha submergida no oceano.

57. Assim o *yogin* não deve pensar no mundo externo, nem tão pouco no mundo interno. Abandonando todas as preocupações não se deve pensar em nada.

58. O universo inteiro é uma construção mental e o mundo imaginário também é uma construção mental. Retirando a mente de todas as construções mentais, Oh! *Rama*! Pode-se certamente obter a paz que reside em *Nirvikalpa* (*Brahman*) que não é uma construção mental.

O mundo é uma construção mental (*advaita vedanta*), o universo não é a Última Realidade, mas tem uma realidade pragmática. Até que conheçamos a Realidade estaremos conectados somente ao mundo aparente.

Deve-se abandonar o presente tanto no mundo externo como no interno. A mente deve estar vazia, deve ser como um espelho que reflete a luz de *atman*.

As operações mentais são as responsáveis pelo mundo fenomênico, mas o *yogin* dissolve este universo quando se nega a relacionar sua mente com os processos mentais e deixa de delimitar sua mente (*vikalpa*), assim entra em *nirvikalpa samadhi*.

59. Assim como a cânfora funde-se no fogo e o sal na água, assim o faz a mente reunificada com o *atman*.

Esta passagem indica poeticamente o estado de *samadhi*, em que a mente se funde.

A cânfora molda-se ao fogo onde arde, o sal dissolve-se na água tomando sua forma, assim a mente (*manas*) reunificada com o *atman* perde sua existência individual.

60. Tudo o que é cognoscível é chamado objeto de conhecimento e seu conhecimento é chamado mente. Não há outro meio de obter paz a não ser abolir ambos: o conhecimento e os objetos.

Este verso se refere à abolição da dualidade.

61. Tudo o que é animado e inanimado é objeto da mente. Quando a mente chega ao estado de *unmani* não experimenta mais a dualidade.

O autor utiliza conhecimento e mente como sinônimos.

O mundo interno é mental, a mente é conhecimento, todas as ciências são criações mentais não necessariamente reais.

A mente entendida como um processo é passível de ser modificada, é um conceito dinâmico. Os fatores que produzem o funcionamento da mente são os *vasanas* e *prana*. Os *vasanas* estão relacionados com a memória do indivíduo, dessa forma, repetem a experiência, e pelo desejo ou pela compulsão de repetir, a mente funciona. Deve-se evitar os desejos, se não houver desejo, a mente não funcionará.

Comentando os *Yogasutras* de *Patanjali*, no verso II, 48 o autor afirma que: '*samapatti* é o estado de completa absorção da mente entre conhecedor, conhecido e os sentidos, assim como um cristal polido toma a cor de onde está apoiado'. A dualidade a que se refere neste verso é a distinção entre o conhecedor e o objeto conhecido por ele. No estado de *unmani* não existe essa distinção.

62. Ao abandonar todos os objetos de conhecimento, *manas* funde-se em *Brahman*, e quando *manas* se funde, resta somente o Absoluto.

Quando a mente se distancia dos objetos, obtém-se *kaivalya*, o isolamento perfeito ou libertação; enquanto ela continua tendo experiências através dos objetos, há dor. Sem objetos não existe conhecimento, nem mente e resta somente o Absoluto.

63. Estes são os vários modos de *samadhi* proclamados pelos antigos mestres sobre a base de suas próprias experiências.

64. Saudações ao *sushumna*, *kundalini*, à ambrosia originada na lua, ao estado *unmani* da mente e à energia suprema, absoluta consciência.

65. Agora (descreve-se) *nadopasana*, declarado por *Gorakshanatha* como adequado para o homem comum, aquele que é incapaz de obter o conhecimento da Realidade Suprema.

66. *Adinatha*, o Senhor *Shiva*, recomendou mais de uma dezena de milhões de métodos para se chegar ao estado de *laya*, mas a prática de *nadanusandhana* é considerada como o melhor de todas para se atingir este estado.

Há diferentes métodos para a concentração da mente. De acordo com este texto, o mais adequado é a dissolução em *nada*. *Nada* é o som que não é percebido externamente.

Como o *Laya Yoga* é difícil de praticar, *Svatmarama* recomenda exercitar *nadanusandhana*, ir atrás ou procurar o som, pois o autor supõe que isto seja mais fácil para o homem comum. O som despertado internamente deve ser buscado nos diferentes níveis, inclusive no mais sutil.

Este som não é criado, aparece pelo aumento da percepção. O que se pode escutar pelo ouvido físico é o som grosseiro. O som classifica-se em quatro estados, a diferença entre o som grosseiro e o sutil é que o sutil não é produzido pelo choque entre duas coisas. O som que não se produz só é percebido pela consciência.

67. Sentado em *muktasana* e adotando *shambhavi mudra*, com a mente concentrada, deve-se ouvir pelo ouvido direito um som despertado internamente.

É o som de *sushumna nadi* e a técnica se inicia.

68. Fechando os dois ouvidos, os dois olhos, as duas narinas e a boca, com o transcorrer do tempo conseguirá escutar um som claro e diferente em *sushumna* quando este estiver limpo.

A pressão dos dedos deve ser adequada. Esta técnica de tapar os ouvidos e olhos denomina-se *sammukhimudra*. Este *mudra* também é denominado *parammukhimudra* e nele faz-se abstração do mundo externo evitando impressões sensoriais.

Às vezes recomenda-se praticar *bhramari pranayama* para despertar as sensações auditivas no espaço interno do crânio.

69. Em todos os *Yogas* há quatro estágios: *arambha*, *ghata*, *paricaya* e *nispatti*.

70 e 71. *ARAMBHAVASTHA*: O *yogin* que obteve o estado de *arambhavastha* adquire um corpo luminoso, uma mente brilhante, uma fragância natural, livra-se de enfermidades, seu coração se enche de alegria que brota do vazio e gravado em suas costas, obtém o nível de *shunya*.

Quando perfurado seu *Brahmagranthi*, uma maravilhosa sensação surge na pessoa como consequência do vazio gerado em sua mente e um som peculiar despertado internamente desenvolve-se, produzindo um tintinar que vem de dentro do corpo.

Granthi (nó) significa uma resistência que surge quando *prana* ascende por *sushumna*. Esse nó é sentido em três níveis: 1) *Brahma granthi*, na altura do coração, *anahata chakra*; 2) *Vishnu granthi*, na região da garganta, *vishuddha chakra*; e 3) *rudra granthi* entre as sobrancelhas, *ajna chakra*. O espaço de *anahata chakra* denomina-se *shunya*; o de *vishuddha chakra*, *atishunya*, e de *ajna chakra* *mahashunya*.

Quando *kundalini* é ativada, desata o nó chamado *Brahma granthi* e ativa o *muladhara chakra*. Escutam-se sons de sinos e um som chamado *anahatadhvani*, não produzido por percussão, que dá nome ao *chakra* da região do coração. Experimenta-se felicidade no coração (*hrdakaça*) e tilintares distintos, como de jóias.

72 e 73. GHATAVASTHA: no segundo estado, quando *vayu* concentrado atravessar o caminho do meio (*sushumna*), o *asana* que o *yogin* fará será firme, imóvel, seu conhecimento aumentará e ele será como um deus. Ao ser perfurado *Vishnugranthi* (nó da garganta) ele escutará distintos sons como o tamborilar de uma chaleira que é golpeada em *atishunya* (cavidade naso-faríngeo) e terá suprema felicidade.

Ghata é equivalente a *kumbha*, com sentido de *kumbhaka*. Aqui se produz a unificação *prana-apana*. O alento unificado passa pelo *chakra* do meio (*madhya chakra*), já que é um dos nomes dados a *vishuddha chakra* na região da garganta.

74. PARICAYAVASTHA: no terceiro estado, o som de um tambor poderá ser escutado no céu e o *prana* chegará a *mahashunya*, o espaço entre as sobancelhas, o grande vazio, que é a fonte de todos os *siddhis*.

75. Havendo conquistado este beatífico estado da mente, o *yogin* sentirá a felicidade que provêm da realização de seu *atman*. Ficará livre de todos os defeitos: dor, envelhecimento, doença, fome e sono.

Aqui está a descrição do terceiro passo no despertar de *kundalini*.

76. NISPATTI AVASTHA: em *nispatti avastha*, havendo perfurado *Rudra granthi* (em *ajna chakra*), o *prana* se dirige para a morada de *Sharva* e escuta-se o som das notas musicais de uma *vina* muito afinada.

É o estado final da percepção de *nada* em que *kundalini* atravessa o *ajna chakra* e o *Rudra granthi*.

Prana chega a *Brahmarandhra*. O nó de *Rudra* está em *ajna chakra*, morada de *Sharva* em *Brahmarandhra*. *Sharva*, assim como *Rudra*, é um dos nomes de *Shiva* relacionados com seu aspecto destrutivo.

Vina - é um tipo de alaúde indiano de sete cordas.

77. Depois disso, resta *citta* e somente *citta* no estado de *Raja Yoga*, ou seja, a mente se concentra. O *yogin* tem então o poder de criar e destruir todo o universo como um deus.

Estado de *Raja Yoga* em que não existe a dualidade sujeito-objeto. É o estado de culminação de todo o processo anterior. Nesse estado a ascensão de *prana* não encontra resistência e a meta final é atingida.

78. Haja ou não libertação, neste estado a bem-aventurança é contínua. A felicidade que provêm de *laya* somente pode ser obtida pela prática de *Raja Yoga*.

Este é um dos versos mais significativos.

Denominando-se libertação ou não, *mukti* é um estado de felicidade profunda. Não é uma alegria comum, mas que resulta da dissolução ou reabsorção total de *manas*. Não é uma experiência proveniente dos sentidos.

79. Aqueles que não conhecem o *Raja Yoga* são meros praticantes de *Hatha*; eu creio que não colhem o fruto de seus esforços.

Isto confirma o que já foi abordado no primeiro capítulo, a relação entre o *Hatha* e o *Raja Yoga*.

80. Em minha opinião a contemplação em *Bhrumadhya* é o melhor modo de adquirir o estado de *unmani* e é um método fácil de chegar ao *Raja Yoga* para as mentes fracas ou mediócras. O estado de *laya* obtido por *nada* rapidamente outorga ânanda.

Bhrumadhya é o espaço entre as sobrancelhas.

É uma referência a *Shambhavi mudra*.

A experiência espiritual é inteiramente independente da intelectual.

Ananda é a realização da felicidade suprema.

81. No coração dos grandes *yogins* que experimentam *samadhi* através da contemplação em *nada*, desperta uma indescritível alegria que somente *Gurunatja* conhece.

82. O *yogin* deve fixar sua mente no som que escuta quando os ouvidos estão tapados com as mãos, até conseguir o estado de perfeita estabilidade.

Toda a criação é som, é *nada Brahma* e vivemos por esse som interno.

Diferentes dimensões de som ou *nada* foram percebidas e transmitidas pelos *yogins* e *rishis* na forma de *mantras*. Devem ser utilizados para a evolução espiritual e devem ser ensinados por um *guru* de acordo com a tradição.

83. O escutar desse som transborda gradualmente e submerge os sons externos. Assim, o *yogin* conquistando a estabilidade de sua mente, será feliz ao final de quinze dias.

84. No começo da prática escutam-se fortes e volumosos sons de diferentes tipos. Ao avançar a prática são escutados sons mais agudos e baixos.

85 e 86. No começo escutam-se sons parecidos ao do oceano, trovões, tambores, sinos; no estágio intermediário, sons semelhantes ao de um pequeno tambor, um caracol, uma campainha, e ao final, aqueles parecidos

a campainhas mais agudas, flauta, *vina*, e o som da abelha. Estes diferentes sons são escutados dentro do corpo.

87. Mesmo quando se escutam sons de nuvens e tambores, o *yogin* deve tratar de fixar sua atenção nos sons mais sutis.

88. Mesmo absorta nos sons fortes e suaves, hora nos suaves e depois nos fortes, não se deve permitir à mente vagar, tirando a atenção de *nada*.

89. A mente deve permanecer no primeiro som em que se concentrar, até fundir-se a ele.

Somente quando a mente se cansa de se concentrar nos sons sutis, pode-se passar para a observação de sons mais fortes, a mente não deve deixar de estar concentrada nos sons.

Qualquer que seja o som que a tenha atraído, a mente deve unificar-se a ele.

Estes versos descrevem o processo de *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* e *samadhi*. A mente reabsorve-se ao mesmo tempo em que absorve o som.

90. Assim como a abelha ocupada em beber o néctar das flores não se preocupa com a fragrância, igualmente a mente absorta em *nada* não deseja nenhum objeto dos sentidos.

O abstrair-se somente em *nada*, não importa de onde provenha, faz cessar os demais estímulos.

91. O gancho de ferro afiado de *nada* poderá conduzir a mente, que é semelhante ao elefante excitado que vaga pelo jardim agradável dos objetos dos sentidos.

O elefante representa a mente cheia de pensamentos, o gancho afiado que o dirige é *nada*.

Refere-se ao processo de *pratyahara*.

92. Quando a mente, privada de sua natureza inconstante fica aprisionada pelas cordas de *nada*, alcança um estado de grande estabilidade e permanece em calma como um pequeno pássaro que perdeu suas asas.

Manas caracteriza-se por sua instabilidade e é influenciado pelos *indriyas* (sentidos).

A mente se estabiliza e sua natureza divagadora desaparece, quando a impressão dos sentidos se aquieta pela concentração em *nada*.

93. O *yogin* desejoso de alcançar a sabedoria do Yoga deveria praticar somente nada, abandonando todas as preocupações.

Não é possível aquietar a mente quando ela está agitada pelos acontecimentos cotidianos. O único modo é concentrar-se no *atman*.

O *Yoga* que dá este poder é o *Raja Yoga*. O abandono de todas as preocupações é *pratyahara* e a concentração contínua em *nada* é o processo de *dhyana*.

94. Não há nada como um laço para dominar uma corsa e de igual modo nada é o laço que ata a mente.

95. *Nadopasti* atua como um dardo para (direcionar) a mente do *yogin*. Por isso deve ser sempre praticado.

Já que para o autor a mente facilmente se concentra em *nada*, este deve ser o meio privilegiado para por fim à atividade mental.

Mais adiante, na passagem IV, 99 o autor compara a habilidade de focalizar a consciência à prática do arqueiro, que finalmente mata o cervo e assim põe fim à atividade mental.

96. O mercúrio da mente, despojado de sua mobilidade pela combustão do enxofre de *nada*, estabiliza-se e move-se no espaço, *niralamba*.

Este verso se refere ao processo alquímico produzido com o mercúrio. Os *Hatha yogins* tinham conhecimento de alquimia. Normalmente o mercúrio é perigoso para a saúde, mas misturando-o com enxofre, como faz o *Ayurveda*, é um medicamento para problemas metabólicos. *Nada* é comparado ao enxofre que pode transformar o mercúrio em uma substância medicinal.

O mercúrio tratado com enxofre possibilita mover-se no espaço. Do mesmo modo, *manas*, fixado por *nada*, obtém o poder de elevar-se ao infinito 'sem suporte' (*niralamba*), que é *Brahman*, ou seja, independentemente de todo fenômeno condicionado.

97. Como uma cobra de movimentos vivos, a mente escutando o som esquece tudo, e estabilizando-se, não corre para cá e acolá.

A cobra é sensível às vibrações musicais, do mesmo modo a mente pode ser encantada por nada. Este é o estado de *samprajnata samadhi*.

Brahmananda cita uma definição do texto *Vishnu Purana*: 'Quando somente o objeto da meditação (*Brahman*) está iluminado pela consciência e nos esvaziamos de nossa própria natureza, isso é *samadhi*'.

98. Assim como o fogo se extingue quando a madeira é totalmente queimada, a mente concentrada em *nada* funde-se em *Brahman* junto com *nada*.

O texto *Maitri Upanisad*, no quarto capítulo diz: 'Como o fogo se absorve em sua origem quando consome o combustível, também a mente se reabsorve em sua fonte quando terminam as modificações'.

99. Quando a mente atraída pelos sons das campainhas fica imóvel como uma corça, pode ser morta por um arqueiro hábil.

Assim como é fácil matar a um cervo que fica estático atraído pelo som de um sino, do mesmo modo é fácil aquietar a mente quando concentrada em *nada*, se o *yogin* faz a prática de *nadanusandhana*.

A *Maitri Upanisad* apresenta o *yogin* como um arqueiro que pode matar a mente, ou seja, deter suas modificações, disparando a flecha que é *prana*, através de *sushumna* até *Brahmarandhra*.

100. A ressonância escutada é a do som não percutido. No interior desta ressonância a mente se funde à luz (despertada internamente). Essa mente (produto do som, luz e mente) desaparece e resta somente *Vishnu* e somente *Vishnu* é a última meta do *yogin*.

Descrição do processo:

- 1) escutar o som que desperta internamente,
- 2) despertar a luz internamente e fundir a mente a ela, desaparecendo ambas, restando somente *Vishnu*, último objetivo do *yogin*.

Este verso se refere ao som de *anahata*, sem percussão. As vibrações podem ser percebidas como '*nada*' e vistas como luz, *jyotir*. São qualidades que estão na mente e quando ela é estabilizada, aparecem para se fundir e a experiência transcendental ultrapassa àquela relacionada aos sentidos.

101. Enquanto há som existe a concepção de espaço, o estado desprovido de som é o Absoluto denominado *Brahman*, *Paramatman* (a Única Suprema Realidade).

No desenvolvimento da manifestação a qualidade sonora é a primeira que aparece e manifesta-se na através do espaço. No microcosmo a primeira faculdade sensorial a desenvolver-se é o ouvido e na ordem da reabsorção ocorre o inverso, a qualidade sonora é a última a ser reabsorvida.

O texto *Maitri Upanisad* VI, 22 cita: 'Na realidade há dois aspectos de *Brahman* sobre os quais se deve meditar, o som e o silêncio, já que é pelo som que o silêncio se manifesta. Nesta situação o som é *OM*. Elevando-se através do *OM* obtém-se a permanência final no silêncio. Aqui está a verdade, a alegria, a imortalidade, a união com *Brahman*...'

102. Tudo o que seja escutado na forma de *nada* é somente *Shakti*. Aquele que está além da realização e não tem forma, somente Aquele é *Parameshvara*, o Senhor Supremo.

Com isto termina a explicação de *nada*.

Cada um dos *mahabhutas* ou *tattvas* tem uma qualidade e o som é a qualidade mais sutil dos cinco elementos.

Tattva são os princípios enunciados pelo *Samkhya*, que constituem a essência da manifestação que se desenvolve em diferentes etapas. *Laya* é a reabsorção dos *tattvas* à sua origem antes da manifestação.

Além da diferenciação entre a experiência e o experimentador, entre ser e não ser está o estado da Suprema Realidade. Tudo isto (*nada*) é somente uma manifestação de *Shakti*. No estado de supraconsciência não há formas nem sons, é *Parameshvara*.

103. Todas as práticas de *Hatha* e *Laya Yoga* são apenas para obter o estado de *Raja Yoga*. Aquele que obtém este estado se distancia da morte.

O estado de *Raja Yoga* é o de realização da consciência cósmica. O *Hatha Yoga* é a mesma experiência, mas através de *Shakti*. Obtém-se então através do *Hatha Yoga* a absorção de *manas* e *prana*. O *Hatha Yoga* culmina na união de *ida*, *pingala* e *sushumna* em *ajna chakra*, o mundo é um jogo dos opostos, de *ha* e *tha*, tudo surge do transcendente e termina no estado de *Raja Yoga*, no qual *Shiva* e *Shakti* estão unificados.

104. A unidade psicofísica é a semente, *Hatha* é o solo e o desapego é a água. Graças aos três, *unmani*, surge imediatamente o broto que sacia os desejos.

Quando *anahata* desperta, os desejos são saciados e *moksha* é conquistada. É o símbolo de um estado de evolução conseguido através do esforço, da prática e do desapego.

105. Pela constante prática de *nadanusandhâna* os pecados acumulados são destruídos: *citta* e *prana* se fundem verdadeiramente em *Caitanya* (*Brahman*).

Caitanya é a consciência sem os *gunas* (qualificações).

106. O *yogin* em estado de *samadhi* nunca escutará o som de um caracol nem de um tambor. Seu corpo certamente se transformará em lenha de madeira pelo estado de *unmani avastha*.

Neste verso começa a descrição do *yogin* em *samadhi*.

107. O *yogin* tendo superado todas as condições de existência e abandonado todos os pensamentos, permanece como morto. Ele está realmente liberto.

Está liberto dos cinco estados de existência: vigília, sono, sono profundo, transe e morte.

108. O *yogin*, abençoado por tal *samadhi*, não é consumido pela morte, não é atado pelo *karma* e nem está sujeito a ninguém por meio de encantamentos.

109. O *yogin*, abençoado pelo *samadhi*, não percebe odores, nem sabores, nem vive, nem toca, nem ouve. Não está consciente de si mesmo e nem dos outros.

110. Aquele cuja mente não está nem adormecida nem desperta, não tem memória nem esquecimento e não está consciente nem inconsciente, está indubitavelmente liberto.

Nestes versos descreve-se o *samadhi* como um estado meditativo do *yogin* que dura enquanto a mente (*citta*) está concentrada em *nada*. Todos os aspectos individuais se retraem, não há temor, fome ou sede. Cessa a dualidade e acontece a iluminação. Não se percebe nem agrado nem desagrado. O estado de *samadhi* está além do mundo físico, do ego e do mundo objetivo.

Há total introversão da percepção e cessação do processo mental. Primeiramente abstrai-se o olfato, depois o paladar, a visão, a sensação, o som e finalmente o ego. Corresponde à ascensão de *Shakti* desde *muladhara* em direção ao *sahasrara chakra*, onde não há consciência individual e sim universal. Não há temor, tempo, morte, fome, sede ou *karma*. A individualidade cessa.

111. O *yogin*, abençoado pelo *samadhi*, não sente frio, calor, pena ou prazer, nem honras nem humilhações.

São os pares de opostos, a dualidade inerente à vida que não afeta mais àquele que conseguiu a libertação.

112. Aquele que tanto está em estado de vigília imperturbável como adormecido, sem inspiração e expiração, é verdadeiramente um liberto.

113. O *yogin* em *samadhi* é invulnerável a todas as armas, mais forte que todos os seres vivos e está além dos poderes de *mantras* e *yantras*.

O praticante se torna invulnerável e está além do alcance de talismãs e encantamentos.

114. Enquanto o *prana* não entra em *sushumna*, penetrando o *Brahmarandhra*; enquanto *bindu* não fica estável por *pranavata* e a mente sob controle em meditação, a Suprema Realidade não aparece como um estado natural da mente e falar de *Jnana* é apenas hipocrisia sem fundamento.

Segundo *Svatmarama* repetir frases proclamando a auto-realização sem experimentar a entrada de *prana* em *sushumna*, sem poder reter *prana* em *ajna chakra* e sem realizar a Suprema Realidade pela meditação é hipocrisia.

Não há a possibilidade de conhecimento para aqueles que não praticam. Enquanto o *prana* não atinge *Brahmarandhra* e a mente não se unifica na meditação, voltando ao estado natural, não se pode por fim ao *samsara*.

Assim termina a quarta lição chamada '*Samadhi Laksana*', do *Hatha Pradipika* do *yogin* *Svatmarama*, famoso descendente de *Sahajananda*.

QUINTA LIÇÃO

(*Panchamopadeshah*)

A apresentação dos conceitos da Medicina *Ayurvédica* e sua relação com o *Hatha Yoga*, tem como objetivo facilitar a compreensão deste quinto capítulo.

Medicina *Ayurvédica* e os *Tridosas*

O termo *ayurveda* consiste de duas palavras: “*ayur*”, vida, e “*veda*”, ciência ou conhecimento. Literalmente, é a ciência da vida, com o objetivo de manter ou restabelecer o equilíbrio metabólico da unidade psicossomática humana, ou homeostase.

A saúde é definida como:

- a) Bom equilíbrio metabólico.
- b) Estado de bem-estar, de felicidade nos sentidos e na mente.

A enfermidade (*vyadhi*) é definida como *duhkha – samyoga* “contato com o desagradável”, seja físico ou mental. O termo *duhkha* não tem equivalente exato em nosso idioma, pode ser utilizado tanto para incômodo físico (dor), quanto para angústia mental, como ciúmes, ira, medo, avareza, ódio, paixão, crueldade, pena e outros. Tudo o que é desagradável para o corpo ou a mente.

As enfermidades são de quatro tipos:

- 1. Causais (*agantuka*),
- 2. Físicas (*shariraka*),
- 3. Mentais (*manasika*),
- 4. Naturais (*svabhavika*).

De modo geral, as primeiras são tratadas cirurgicamente e resultam de fatores externos: cortes, picadas, acidentes; as físicas são tratadas com medicamentos; as mentais (cujo conceito difere da medicina ocidental) tratam-se psicologicamente e as enfermidades naturais, que abarcam envelhecimento, gravidez, sono, tratam-se espiritualmente.

O conceito de tratamento em *Ayurveda* (*upasaya*) é o mais amplo de todos os sistemas de medicina, e propõe:

- a) Uso de drogas;
- b) Dieta (*anna*);
- c) Práticas (*vihara*) prescritas junto com as dietas ou não;
- d) Aplicação do princípio contrário à causa de enfermidade;
- e) Aplicação do princípio contrário à enfermidade em si mesma;
- f) Aplicação do princípio contrário a ambas: causa e enfermidade;
- g) Aplicação do princípio semelhante à causa da enfermidade;
- h) Aplicação do princípio semelhante à enfermidade;
- i) Aplicação do princípio semelhante a ambas: causa e enfermidade.

Há quarenta e duas abordagens terapêuticas alternativas resultantes da combinação e troca dessas técnicas. Isto explica porque o *âyurveda* não está em posição de desaprovar nenhuma das terapias e também porque é chamada a mãe das ciências médicas.

A definição de medicamento é ainda mais vasta: “Nada existe no reino do pensamento ou da experiência que não possa ser usado como agente terapêutico”. Não há nada que possa ser experimentado ou concebido que não influa na mente e no corpo do indivíduo, em um grau maior ou menor.

Assim tudo o que afeta a constituição, de um modo ou de outro, pode ser utilizado como agente terapêutico, não há nada que não exista como medicamento.

Tridosas

O conceito de *tridosa* é o mais importante no *âyurveda*. Os *dosas* são o último princípio metabólico básico e irreduzível que governa a estrutura psicossomática. Classificam-se em:

1. *Vâyû ou vâta*,
2. *Pitta*
3. *Kapha ou çlesma*.

Estes três poderiam traduzir-se respectivamente como: vento ou ar, bílis e fleuma.

Não existe nenhum indivíduo “monodósico”. Este conceito não se refere somente ao reino animal, mas a toda matéria protoplasmática, desde a mais alta à mais baixa forma. A vida é inconcebível na ausência de um dos três. O equilíbrio ideal entre as atividades e estruturas dos três respectivos *dosas* constitui a “absoluta normalidade” da constituição. Isto varia não somente de um indivíduo para outro, mas no próprio indivíduo. É o predomínio de um *dosa*, e não a ausência dos outros, o que marca o tipo do indivíduo. Há limites nos quais o equilíbrio mínimo *tridosico* deve ser mantido. Entre o limite mais baixo e o normal absoluto há inúmeráveis combinações das atividades *tridosicas*.

Quando as perturbações no equilíbrio excedem certos limites previstos pelo conceito de saúde psicossomática, instala-se uma enfermidade.

O Hatha Yoga e a Medicina Ayurvédica

Âyurveda é a ciência da vida e da longevidade. *Yoga* é a ciência de unir o ser individual com o Ser Universal, e trata de expandir a personalidade egoísta para a consciência de felicidade. Ambas têm como objetivo desenvolver os níveis físico, mental, intelectual, emocional e espiritual do ser humano.

De acordo com o *âyurveda*, o homem é composto de corpo, sentidos, mente e espírito, considerando a vida um fenômeno psíquico-espiritual e somático. Assim como o *yoga*, trata de acabar com o sofrimento para que todo indivíduo possa conseguir a libertação.

As duas disciplinas constam de oito membros “astanga *Yoga* e astângâyurveda”.

Ambas compartilham os mesmos princípios, tem sua origem no sistema de filosofia *samkhya*, e nas ciências védicas conhecidas através dos *rsis*.

Baseiam-se na teoria dos *gunas* (*sattva*, *rajas* e *tamas*) e dos *mahâbhutas* (os cinco elementos). Empregam os conceitos de humores, tecidos, eliminação (*dosa-dhatu-mala*) para compreender o trabalho do corpo, e os de sabor, energia, efeito digestivo (*rasa*, *virya*, *vipaka*) para compreender o efeito dos alimentos e remédios.

O *âyurveda* aceita certos princípios yóguicos, especialmente o de que a saúde do corpo depende da saúde e equilíbrio da mente, e afirma que a prática regular das técnicas respiratórias ajuda no controle da mente, além de considerar que as práticas devem ser feitas metódica e gradualmente

DESCRIÇÃO DOS TRATAMENTOS

1. Aquele que pratica Yoga erroneamente ou sem precauções contrai enfermidades de Vata entre outras. O movimento adequado de vayu para o tratamento de tais enfermidades será explicado.

Vayu deve mover-se adequadamente. O Hatha Yoga dá grande importância à purificação para se conseguir o equilíbrio dos humores.

Se há obstrução dos *nadis* (canais de energia) e o transporte de *vayu* não é adequado, aparecem enfermidades. Ou seja, as enfermidades se explicam como sendo originadas pelo bloqueio ou irregularidades no movimento da energia vital encarregada das diferentes funções.

2. Notando irregularidade no curso ascendente de vayu, o yogin alerta deve tratar a enfermidade imediatamente.

3. Afirma-se que a região de vata é desde as plantas dos pés até o umbigo. E a de pitta do umbigo até o tórax.

Isto corresponde à descrição do *Ayurveda*. *Vata*, *Pitta* e *kapha* são os três elementos ou *dhatu*s que correspondem, no corpo humano, aos elementos ar, fogo e água.

4. Afirma-se que Shlesma Dhātu (kapha) está nas partes do corpo sobre a região peitoral. Esta é a localização das respectivas regiões dos três humores.

As enfermidades produzidas pela dispersão dos três *dhatu*s são finalmente dispersões da força vital, que alteram as funções.

5. Por erro do yogin o vayu circula erroneamente e, não encontrando seu caminho, acumula-se em um ponto. Assim ele desenvolve alguns tipos de enfermidades que criam obstáculos no caminho do Yoga.

O trecho descreve a origem da enfermidade no aspirante.

6. Agora lhes direi seu tratamento, como ensinaram aqueles que conhecem a técnica.

7. Quando o fluxo de vayu é desviado e estaciona na região de pitta, provoca uma dor aguda no peito, nas laterais do tórax e na cabeça.

8. Deve-se então friccionar o corpo com óleo e recomenda-se um banho quente. O Yoga deve ser praticado depois da digestão de uma alimentação leve feita com leite e ghee.

Aqui começam as bases para o tratamento.

9. Sempre que uma área é afetada pela enfermidade deve-se contemplar com a mente o vayu situado nessa região.

10. Com a mente concentrada, deve-se meditar sobre esse *vayu* e encher os pulmões com a inspiração. Em seguida deve fazer-se uma expiração completa forçada de acordo com a própria capacidade.

11. Após fazer repetidas exalações e inalações deve-se retirar o *vayu* previamente afetado repetindo isso algumas vezes, assim como se tira os restos de água do ouvido vertendo-se mais água na região.

O autor propõe uma forma de concentração ou meditação sobre a zona afetada e indica uma prática respiratória simultânea, realizada repetidamente. Depois deve-se encher os pulmões e expulsar o *vayu* que está acumulado.

12. Em muitos destes casos o *yogin* deve alimentar-se com alimento leve e lubrificante (com *ghee*). Assim, as enfermidades como cólica produzida por (perturbações de) *vata* e *pitta* são aliviadas.

Propõe a dieta como meio terapêutico.

13. Quando *vayu* se mantém acumulado na região de muco ou *kapha*, desenvolvem-se, enfermidades como problemas cardíacos, soluço, asma brônquica e dor de cabeça, pela perturbação dos humores. Então o praticante deve se tratar para se equilibrar.

14. Depois de se alimentar suficientemente e depois de enxaguar a boca, o sábio deve praticar *kumbhaka* duas ou três vezes.

15. Fazendo isto, enfermidades como a asma, que é produzida por transtornos de *kapha* e *pitta*, melhoram.

16. Depois de alimentar-se com alimentos mornos preparados com leite ou de ter tomado leite com *ghee*, deve-se praticar *varuni dharana* e restringir a atividade de todos os órgãos.

Varuni dharana: é a concentração na parte do corpo que se supõe ser o lugar do elemento água.

No texto *Goraksha Shataka* 70, propõe-se a concentração na zona que é o assento do elemento água, regido por *svadisthana chakra*, abaixo do umbigo.

17. Não há dúvida de que as enfermidades como lepra e enfermidades da pele são curadas assim. Se isto é feito com os olhos fechados, destroem-se as enfermidades oculares e *timira* (cegueira parcial).

18. Quando aparecem tremedeiras, infecção do sangue, obstruções (no caminho de *vata*) que causam enfermidades, o *yogin* deve meditar no *vayu* deste lugar.

19 e 20. Então, enchendo os pulmões adequadamente pela inspiração, o *yogin* deve expirar pelas narinas, depois de ter retido o ar de acordo com sua capacidade. Assim, deve inspirar uma e outra vez e toda vez ao expirar

deve retrair seus membros como o faz a tartaruga. Ou então, depois de inspirar, deve virar o ventre como uma roda.

Descreve uma técnica respiratória com *kumbhaka* e ao expirar, contrair várias vezes os músculos das pernas. A outra técnica seria a prática de *nauli*.

21. Deitado de costas no chão, com o corpo estendido, praticar *pranayama* para aliviar todo tipo de enfermidade.

A prática de *pranayama* deitado é indicada para todo tipo de enfermidade. Talvez o autor se refira a *ujjayi*, que é o único *pranayama* que pode ser feito também caminhando ou em outra postura que não seja a sentada.

22. Em toda enfermidade, o médico adequado deve cuidadosamente administrar tratamento, de acordo com os métodos prescritos pela ciência médica e também administrar o tratamento do *Yoga*.

Esta frase é muito importante pelo fato de *Svatmarama* outorgar importância à opinião do médico e ao tratamento por ele recomendado, além do tratamento do *Yoga*.

23. Onde houver aflição por enfermidade ou dor, encher esta região com *prana* e retê-lo ali.

Parece referir-se à purificação dos *nadis* por *kumbhaka* e ao *kumbhaka* localizado na zona afetada.

24. Sempre que o medo, a aflição e outros obstáculos apareçam no caminho do *Yoga*, o *yogin* deve forçosamente aumentar a prática de *Yoga* de acordo com a sua própria capacidade.

Quando há problemas psicológicos e obstáculos na prática não se deve suspendê-la, mas sim incrementá-la de acordo com a capacidade individual.

Assim termina a quinta lição intitulada ‘Descrição dos Tratamentos’ do *Hatha Pradipika*, composto por *Shri Svātmanāma Yogindra*.

¹Reproduzimos este capítulo que provém da edição crítica de *Kaivalyadhama*, a mesma que foi encontrada somente em dois manuscritos do *Hatha Pradipika*, por seu interesse para o praticante e pelas notas terapêuticas. Consideramos de suma importância incluí-los nesta edição em português. Este quinto capítulo está incluso no manuscrito N° 2.402 da Biblioteca da Universidade de Puna e em *Srvajanik Vacanallaya, Nasik*.

²Ver comentário no *Hatha Pradipika* II, 9.

O Yoga da Purificação
Tradução e comentários do
GHERANDA SAMHITA
Alicia Souto

Tradução para o Português:
Daniela Teresa Barbosa
Danilo Forguieri Santaella

Revisão e Adaptações técnicas:
Marcos Rojo Rodrigues

Original: *Digambarji, Swami & Gharote, M.L. (Eds.), Gheranda Samhita, Kaivalyadhama S.M.Y.M. SAMITI, Lonavla, Índia, 1978.*

Tradução e comentários (em espanhol): *Souto, Alicia, El Yoga de la Purificación. Traducción y comentario Del Gheranda Samhita. Instituto de Yoga de Lonavla, 2002, Buenos Aires, Argentina.*

Título original

Prefácio

A razão pela qual o *Gheranda Samhita* discorre sobre o *Yoga* de sete passos, é assim apresentada: 'o corpo das criaturas vivas é o resultado das boas e más ações. O corpo dá origem à ação e assim o ciclo continua como um moinho de água. Assim o ciclo da vida e da morte de cada indivíduo é movido por suas ações ou *karmas*. O corpo invariavelmente desfaz-se como uma vasilha de barro sem cozimento quando submersa em água. Por isso deve-se moldar o corpo no fogo do *Yoga*'. O processo inclui sete métodos: purificação, fortalecimento, estabilidade, compostura, leveza, realização e isolamento.

Cada capítulo do *Gheranda Samhita* é dedicado à descrição de cada um destes sete métodos. As técnicas descritas são progressivas por natureza e vão do aspecto físico ao metafísico através do nível psicológico.

Características específicas do *Gheranda Samhita*

O caráter especial desse texto vê-se em muitos aspectos:

1. O *Yoga* descrito é denominado '*Ghatastha Yoga*', termo que não é utilizado em outros tratados sobre *Hatha Yoga*.
2. Apesar de ser um texto de *Hatha Yoga*, de acordo com seus conteúdos, não aparecem os termos *Hatha Yoga* ou *Hatha* utilizadas num sentido técnico.
3. A seqüência de práticas *yogins* é muito diferente de outros textos de *Hatha Yoga*, especialmente do *Hatha Pradipika*.
4. Algumas práticas como *dhauti* e *kaphalabhati* estão descritas de forma elaborada e com informações inéditas.
5. A seção de *mudras* inclui também técnicas de *asanas*, *kriyas* e concentração.
6. São enumerados efeitos do *pranayama* e *kriyas* que ultrapassam o limite do corpo e da mente.
7. São usados termos específicos como '*Shakti nadī*', '*citi Mula* ', '*Lauliki*', '*ghata*', que não são encontrados em outros textos.

Em comparação ao *Hatha Pradipika* o *Gheranda Samhita* é um texto mais sistemático, com uma apresentação muito clara, fornece mais de cem práticas, e, portanto, muito útil para os estudantes e praticantes.

Prof. Dr. Manohar Laxman Gharote

INTRODUÇÃO

Como em muitos textos tradicionais indianos o autor do *Gheranda Samhita* não é conhecido. Briggs¹⁴ afirma que *Gueranda* era um praticante de Yoga Vishnuísta de Bengala. O texto é apresentado na forma de diálogo entre *Gheranda* e seu aluno *Canda-kapali*, nome relacionado às origens da seita *kamphata*. Em realidade supõe-se que esses nomes são fictícios.

A tradição do *Hatha Yoga* está ligada ao nome de *Goraknatha*, fundador da ordem dos *kamphata yogins* (historicamente localizados no século XI aproximadamente), autor de diversos textos, entre eles o mais conhecido é o *Goraksha Shataka*.

São encontradas certas influências vedânticas em alguns versos. Enfatiza-se o aspecto psicológico e espiritual das práticas. Não são descritos os *yamas* e *niyamas*.

Considera-se, de acordo à forma de apresentação e evolução das práticas, que a data deste texto seja posterior à do *Hatha Pradipika*. O primeiro verso com que a maioria dos manuscritos começa indica a influência do *Hatha Pradipika*, mas estes versos são considerados interpolações.

Existem poucas cópias do *Gheranda Samhita* e a maioria foi encontrada no norte e leste da Índia, seguramente pela falta de tempo de expandirem-se a outras regiões.

Na edição crítica publicada por *Kaivalyadhama, Lonavla*, considera-se surpreendente que *Shivananda* no *Yogacintamani* e *Sundardeva* no *Hatha Samketa Chandrika* não façam referência ao *Gheranda Samhita*, isto indica que o texto não era muito conhecido.

As primeiras publicações são a de *Bhuvanam Chandra Vasaka* em Calcutá, 1877, citado por Briggs e o mesmo foi traduzido por *Richard Schmidt* em Berlim em 1921, com o nome de '*Fakire und Fakirtum*'. Em 1885 foi publicado pela *Tattva Viveka Press* de Bombaim. Foi publicado em *bengali* em 1886 por *Kaliprasanna Vidyaratna*. Voltou a ser traduzido em *bengali* em 1890 e foi publicado no diário mensal '*Arunodaya*'. Em 1914 foi editado na série de '*Sacred Books of the Hindus*' com transliteração e tradução para o inglês.

Em 1898 a *Laxmivenkateswar Press* publicou uma edição com tradução em *hindi*.

Foi feita em 1933 em *Madras*, através da *Teosophical Publishing House, Adyar, Madras*, uma edição melhor e mais cuidada. Nenhuma destas edições era crítica e parece basear-se em um só manuscrito.

Em 1978 foi feita a edição crítica em *Kaivalyadhama, Lonavla*, editada pelo *Swami Digambarji* e pelo Dr. *Manohar Laxman Gharote* e para tal utilizaram-se de 14 manuscritos e 5 textos impressos do *Gheranda Samhita*.

¹⁴ Briggs. G W. *Goraknath and the Kanphata yogins*. Motilal Banarsidas. Calcutá. 1938.

A Filosofia do *Gheranda Samhita*

A unidade psicofísica (corpo sutil que transmigra), é responsável pelas ações que determinam o futuro renascimento, mas essa cadeia pode ser interrompida ou modificada através da prática do *Yoga*. Isto indica a liberdade do homem que pode modificar-se através de suas ações.

O *Yoga* do *Gheranda Samhita* é um sistema completo de *Yoga*. Não é simplesmente físico como às vezes é entendida especialmente no Ocidente, quando a unidade do tema não é compreendida. Aquele cuja mente vai-se clareando progressivamente começam a ver a unidade e inter-relação das práticas.

CONCEITO DE *GHATA SUDDHI* OU PURIFICAÇÃO DA UNIDADE PSICOFÍSICA NO *GHATERANDA SAMHITA*

De acordo o *Gheranda Samhita* '*ghata*' refere-se ao corpo humano e à mente. Menciona sete meios ou ajudas (*sapta sadhanam*) para condicionar *ghata*, e indica as qualidades do corpo e da mente. Estes meios são: *shodhana* (purificação), *drdhata* (força), *sthairyam* (estabilidade), *dharyam* (compostura), *laghava* (leveza), *pratyaksam* (auto-realização) e *nirliptam* (isolamento/transcendência). Estes sete meios se referem aos aspectos psíquico-espirituais. Quanto maior for a intensidade e profundidade destes meios maior será a pureza de '*ghata*'. Assim o termo '*shuddhi*' refere-se a ambos, o processo e os estados, experiências e habilidades adquiridas pelos processos de '*shuddhi*'.

Há outro fator muito importante que contribui para a estabilidade, o despertar de *Shakti* (*kundalini*) através de vários *mudras*.

De acordo com a filosofia de *Gheranda*, enquanto *Shakti* reside em estado latente, *ghata* está sujeito ao nível instintivo, animal, sempre agitado por instintos e paixões, sempre inquieto. *Yoni mudra* assegura *samadhi*, a forma mais elevada de tranqüilidade, estabilidade e *yonimudra* é incompleto sem ativar *Shakti*. Esta estabilidade não é efeito de nenhuma prática em particular, mas é resultado da natureza acumulativa: tampouco pode-se obter estabilidade se a prática de *mudras* não for precedida por *shodhana* (purificação) e *asana* (postura).

A leveza (*laghava*) também pode ajudar a purificar '*ghata*'. Sua importância deve ser compreendida em relação aos efeitos do *pranayama*, que são:

- a) *khecaratva*: habilidade para mover-se no vazio (*khe*)
- b) eliminação de enfermidades
- c) despertar de *Shakti* (*kundalini*)
- d) entrada no estado de *manonmani* (transcendência)
- e) experiência de felicidade, contentamento.

De acordo com este texto, há dois estados ou experiência de *citta* (mente): uma em que *citta* está carregada de experiências mundanas (*visaya cara*) e outra que implica na transcendência das experiências mundanas. Afirma-se que *pranayama* liberta *citta* de suas experiências mundanas. A libertação de *citta* ocorre quando *kundalini Shakti* é despertada.

Segundo o *Gheranda Samhita*, *pranayama* desperta *kundalini* e como resultado produz-se uma transformação de *citta* que passa de um estado cheio de pensamentos ao vazio. Em terminologia *yogin* é *khecaratva*, a transcendência da mente, que proporciona a experiência de felicidade, beatitude, leveza. É um estado de leveza da consciência, ao libertar-se das experiências mundanas, ao entrar num estado de experiência característica de vazio (*khecaratva*), de benção, beatitude, felicidade, expressa pelo termo '*laghava*'. Compreendido desta maneira, qualifica '*ghata*' a receber a percepção da realidade, o que é considerado no próximo membro: *dhyana*.

Existem dois estados de consciência: um 'impregnado com', 'identificado com', e um estado de consciência sem ser impregnado. Em linguagem *yogin* o primeiro estado de consciência onde o 'eu' é compreendido em termos de 'eu sou o corpo', 'eu sou a mente' ou 'isto é meu', etc, é conhecido como um estado de atadura (*bandhana*). O outro é um estado de consciência em que 'eu' é intuído no isolamento do corpo, mente, objetos e ações. Este é um estado de libertação (*mukti*).

O procedimento geral de transcendência é desapegar a mente de '*ghata*' e identificá-la com *atman* ou experimentar-se a si mesmo como *Brahman*, vazio de dor.

ASPECTO TERAPÊUTICO DE KRIYAS NO GHERANDA SAMHITA

1. *Vatasara*: purifica o corpo, destrói todas as enfermidades e aumenta o calor gástrico melhorando a digestão.
2. *Varisara*: purifica o corpo, dá luminosidade ao corpo.
3. *Agnisara*: elimina distúrbios abdominais e aumenta o fogo gástrico.
4. *Dantamula dhauti*: limpa e protege os dentes.
5. *Jihvamula dhauti*: alonga a língua, destrói enfermidades e sintomas de envelhecimento. Elimina enfermidades de fleuma.
6. *Karnaranddhra dhauti*: melhora sensações auditivas.
7. *Kapalarandhra*: elimina enfermidades provocadas por fleumas. Purifica os *nadis* e melhora a visão.
8. *Danda dhauti*: elimina enfermidades do esôfago e estômago.
9. *Vamana dhauti*: elimina enfermidades das fleumas e bÍlis.
10. *Vasdtra dhauti*: cura tumores, febre, aumento do baço, enfermidades da pele, distúrbios de fleuma e bÍlis e contribui para força e nutrição.
11. *Mula sodhana*: cura constipação e indigestão, dá luminosidade; nutre o corpo estimulando os órgãos digestórios.
12. *Jala basti*: elimina enfermidades urinárias, enfermidades dos intestinos, flatulência.
13. *Shuska basti*: elimina constipação, estimula o fogo gástrico e cura indigestão.
14. *Sutra Neti*: facilita a prática de *khecari*, elimina distúrbios de fleuma e melhora a visão.
15. *Lauliki*: destrói todas as enfermidades e aumenta o calor corporal.
16. *Trataka*: cura enfermidades oculares e melhora a visão.
17. *Bhalabhati, vatakrma*: evita distúrbios de fleuma.
18. *Vyutkrma*: cura distúrbios de fleuma.

19. *Shitkrama*: elimina o envelhecimento, previne febre, libera enfermidades de fleuma.

Primeira Lição

Treinamento do Corpo Físico

Inclino-me ante o Senhor Original que ao começo ensinou a ciência do adestramento do árduo *Hatha Yoga*. Ciência que constitui o primeiro degrau do caminho que conduz às alturas mais elevadas do *Raja Yoga*.

Pode-se observar que é quase o mesmo trecho encontrado no *Hatha Pradipika*.

1 - Em uma ocasião, *Chandakapali* foi à morada de *Gheranda* e após saudá-lo com humildade e devoção perguntou:

2 - Oh, Senhor, Mestre do *Yoga*, o maior dos yogins! Eu agora quero conhecer o *Ghatastha Yoga* que leva ao conhecimento da Realidade.

O texto é apresentado na forma de diálogo entre o discípulo *Chandakapali* e o mestre, *Gheranda*, e o que este ensina é a matéria deste tratado. Ao estudar os textos antigos verifica-se que este é o modo clássico de começar um texto. Nos *Puranas*, *Shruti*, *Vedas*, *Upanisads*, *Bhagavad Gita* etc., o ensinamento é apresentado como diálogo, em que o *guru* ou mestre explica a filosofia ou a prática de certo ramo de conhecimento para o benefício da humanidade. ‘Ensina-me agora’ são palavras que indicam a qualidade de relação entre *guru* e discípulo. *Chandakapali* era um discípulo que já havia cumprido certos requisitos e tinha qualidades morais para pedir conhecimento espiritual.

O sistema do *Yoga* descrito no *Gheranda Samhita* denomina-se *Ghatastha Yoga* e diz-se que é *Saptanga* ou *saptasadhana* (caminho de sete passos ou membros). Assim diferencia-se do *Ashtanga Yoga* de *Patanjali* de oito membros, do *Sadanga Yoga* (seis membros) de *Goraksha* e do *Chaturanga Yoga* (quatro membros) do *Hatha Pradipika*.

O *Ghatastha Yoga* apresenta os meios para adquirir-se o conhecimento da realidade. Assim como o *Yoga* de *Goraksha* é *Atmabodhakara*, *Chandakapali* pergunta como o *Ghatastha Yoga* é a base para conhecer a Realidade Última.

Pode-se dizer que quatro perguntas foram incluídas em uma:

1. Qual é a Realidade Última?
2. O que é o *Ghatastha Yoga*?
3. Como praticá-lo?
4. Através desta prática pode-se conhecer a Realidade Última?

3 - *Gheranda* respondeu: Muito bem feito, alma valente. Já que me perguntou isto, meu querido filho, escuta atentamente o que vou dizer.

Chandakapali era um rei de uma família de guerreiros, por isso no original *Gheranda* dirige-se a ele como *Mahabaho*, que é um termo utilizado para reis valiosos. *Mahabaho* literalmente significa ‘aquele que tem braços longos’, aqui significa ‘rei valioso’.

4 - Não existem correntes como as de *maya* (ilusão); não há poder maior que a disciplina do *Yoga*; não há pior inimigo que o egoísmo (*ahamkara*).

Todo pensamento, crença, ação é sempre distorcida e remodelada pela mente para o seu próprio deleite, assim produz-se dispersão como consequência da inadequada atividade mental em relação ao mundo ilusório. O verdadeiro caminho é através da unidade psicofísica, e aqui está o caminho do *Yoga*. Assim, a viagem começa através do corpo. Se, queremos nos libertar dos laços de *maya* devemos utilizar o poder que nos dá a disciplina do *Yoga*. Sofremos pela ignorância, e o conhecimento nos ajuda a libertarmo-nos também de *ahamkara* que nos restringe.

5 - Assim como começamos pelo aprendizado do alfabeto para logo aprendermos os *Shastras*, da mesma forma, dominando a técnica do *Yoga*, obtemos o conhecimento da Realidade.

Aquele que realiza as práticas do *Yoga* passo a passo, com o tempo vai compreendendo a Realidade, ou seja, chega à experiência do Ser. Através da prática do *Yoga* pode-se conhecer, analisar, observar, comparar e experimentar o funcionamento tanto dos componentes mais grosseiros como das forças mais sutis de nossa personalidade, até chegar ao último conhecimento.

Shastras refere-se aos textos. Diz-se da *Devibhagavata*: ‘os adeptos do *Yoga* declaram que é a união de *jivatman*, o ser individual, e *Paramatman* ou Ser Supremo’.

6 - O corpo das criaturas viventes é o resultado das boas e más ações. O corpo, a seu tempo, dá origem à ação e deste modo o ciclo continua como um *ghatyantra* (roda de água).

Referência à teoria do *karma* e reencarnação que são complementares. Até que o ser possa realizar suas potencialidades, deve passar através da experiência da vida e da morte muitas vezes, movido por suas ações. *Gheranda* compara este processo a um moinho de água ou aparelho. É o processo da reencarnação, a roda de nascimentos e mortes.

No hinduísmo cada ato (*karman*) realizado durante a vida, leva implícitas, consequências, e retêm o homem a uma cadeia de existências sucessivas (*samsara*). A perspectiva destas existências repetidas, geradas pelas boas e más ações, invade a metafísica indiana.

Das especulações das *Upanisads* aparece uma concepção mais intelectual que religiosa em que se afirma que o homem escapará do *samsara* ao tomar consciência de que a alma individual (*jiva*) não se diferencia em essência do Princípio Absoluto Impessoal. Assim chega-se a *mukti*, libertação.

7 - Como a cisterna sobe e desce a água do poço movida pelos bocéis, similarmente o ciclo de vida e morte de cada indivíduo é impulsionado pelos seus *karmas* ou ações.

Segundo esta teoria, como resultado dos pensamentos passados, desejos e ações, o homem é forçado a reencarnar e volta a gerar novos pensamentos, ações, desejos, e assim, o ciclo de ação e reação continua.

De acordo a este contexto, antes que o ser encarnado possa realizar sua completa potencialidade, deveria passar pela vida e pela morte muitas vezes movido por suas ações. Compara-se este processo a um moinho de água.

8 - O corpo é como uma vasilha de barro crua que, se submergida na água, desintegra-se. Por isso deve ser exposto ao fogo do Yoga para fortalecer-se e purificar-se.

Conceito semelhante encontra-se no *Yogabija* 34. Todas as práticas do Yoga levam à purificação. O *Hatha Yoga* parece concentrar-se no corpo, mas seu movimento parte da forma ou corpo para a consciência que o habita.

9 - As sete disciplinas ou ajudas para o adestramento do corpo são: de purificação (*shodhana*), de fortalecimento (*drdhata*), de firmeza (*sthairyam*), de calma (*dhairyam*), de leveza (*laghavam*), de realização ou percepção direta (*pratyaksam*) e de isolamento (*nirliptam*).

Obtêm-se o objetivo através deste caminho dos sete passos.

10 - Os *satkarmas* purificam o corpo, os *asanas* o fortificam, os *mudras* lhe dão firmeza, *pratyahara* produz calma.

11 - O *pranayama* leva à leveza, *dhyana* leva à realização do ser e *samadhi* leva ao isolamento que é a verdadeira a Libertação (*mukti*).

Comparando-se com o *Hatha Pradipika* I, 56: '*asanas*, diferentes tipos de *kumbhakas*, as práticas denominadas *mudras*, *nadanusandhana*, esta é a seqüência correta na prática do *Hatha Yoga*'. Em relação à necessidade de *satkarmas*, o *Hatha Pradipika* II, 38 diz que as impurezas do corpo são eliminadas pelo *pranayama*, assim os *satkarmas* não são absolutamente necessários de acordo com certos mestres, dependendo da condição do praticante. O *Hatha Pradipika* II, 21 diz que se os *doshas* (*kapha*, *vata*, *pitta*) estão equilibrados (*samabhava*) não há necessidade de *satkarmas*. No *Hatha Pradipika* I, 17 estabelece-se que a prática de *asana* outorga firmeza (*sthairyam*), saúde (*arogya*) e leveza (*laghava*), entretanto o *Gheranda Samhita* atribui força ao *asana*, firmeza (*sthairyam*) a *mudras* e leveza (*laghava*) ao *pranayama*.

A percepção direta é obtida por *dhyana* e o estar ileso ou liberado dos laços mundanos é conseguido através do *samadhi*.

O processo de *shodhana* é completado quando se obtêm o *samadhi*.

12 - Devem ser praticados os seguintes *satkarmas* ou ações de purificações: *dhauti*, *basti*, *neti*, *lauliki*, *trataka* e *kapalabhati*.

Nos *Smrtis*, a palavra *satkarmas* tem significado diferente. O *Brhatparasara Smṛti* 2-7 as menciona como: *sandhya*, *snana*, *japa*, *Devata pujana*, *vaishvadeva* e *atithya*.

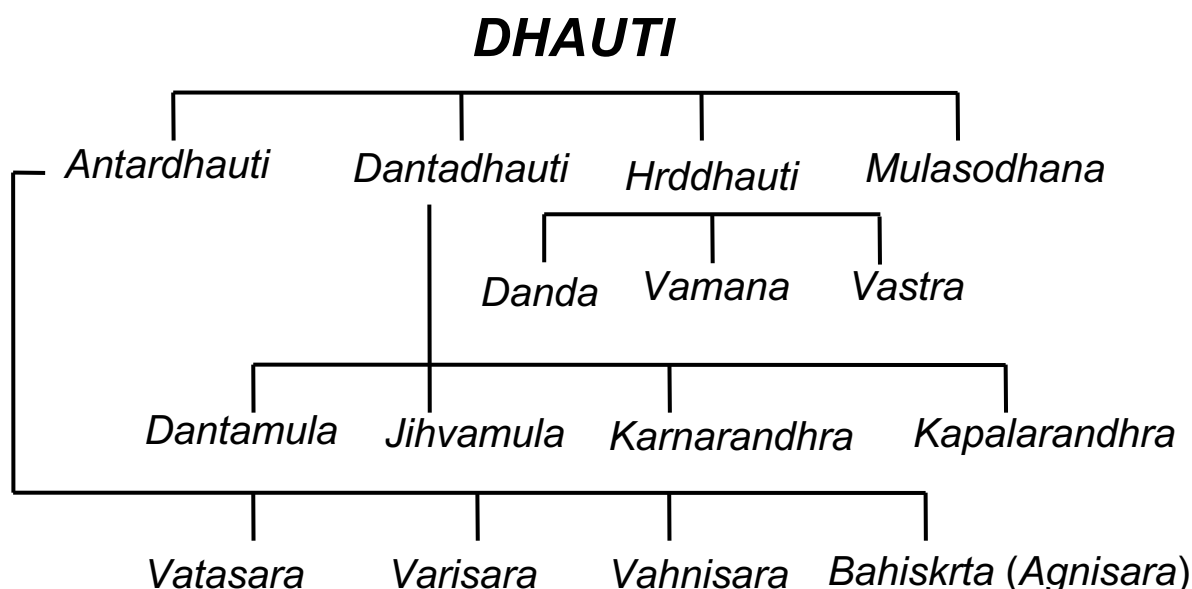
Em sentido restrito *Shodhana kriyas* representam *satkarmas* ou seis processos de purificação. São processos simples para corrigir distúrbios internos, mas são meios de purificação. *Shodhana* é um conceito muito importante no Yoga. Outros termos utilizados são *sauca*, *ghatashuddhi*, *shuddhikriya*. Várias práticas *yogins* atuam como *shodhana*.

13 - *Dhauti*: que os aspirantes eliminem as impurezas do corpo pela prática dos quatro tipos de *dhauti*: *antar dhauti*, *danta dhauti*, *hrddauti* e *mula shodana*.

Dhauti são de quatro tipos. Significa lavagem interna e os distintos *dhautis* eliminam as impurezas do corpo com ajuda de água, ar ou algum elemento, atuando nas distintas regiões do corpo.

14 - O *antar dhauti* (interno) para purificar o corpo são de quatro tipos: *vatasara*, *varisara*, *vahnisara* e *bahiskrta*.

O processo elaborado de *dhauti* é apresentado no seguinte quadro:



15 - *Vatasara*: Inalar ar lentamente através da boca em forma de bico de corvo, mover o abdome e em seguida lentamente eliminá-lo através da passagem inferior, é *vatasara*.

Vatasara é um processo pelo qual a mucosa interna do canal alimentar é submetida à corrente do ar absorvido pela boca e evacuado pelo ânus. Foi observado através de uma investigação feita em *Kaivalyadhama* que quando o estômago se enche de ar reduz-se a acidez gástrica (Ver *Yoga Mimamsa* Vol. XIV, Nº 1 e 2, 1971).

16 - *Vatasara* é purificador do corpo, destrói todas as enfermidades e aumenta o calor corporal. Deve ser mantido em profundo segredo.

Pela natureza desse processo pessoal e delicado, é imperativo que seja mantido em segredo.

17 - Em *varisara* deve-se absorver água lentamente pela boca, enchendo o estômago até a garganta. Em seguida empurrá-la movendo o abdome e evacuá-la pela passagem inferior.

18 - *Varisara* purifica o corpo. Deve ser mantido em segredo e realizado com grande afinho. Assim o corpo ficará radiante (como se fosse divino).

É um processo de purificação de todo o canal alimentar através da água. Também é denominado *shankhapraksalana*. Toma-se água segundo a capacidade e pratica-se *nauli* para promover o movimento peristáltico, evacuando a água sem ser absorvida pelo intestino. Modificando-a para se obter efeitos terapêuticos usa-se água morna com sal e pratica-se alguns *asanas* que incluem extensão, flexão, torção, alongamento, flexão lateral e pressão do abdome. (Ver *Yoga Mimamsa* Vol. XI, Nº 2, p. 51-52).

O êxito desta prática depende da técnica correta de *nauli*.

19 - *Vahnisara* (*Agnisara*): empurrar o umbigo contra a coluna cem vezes. Praticando-se esta técnica as enfermidades abdominais são aliviadas e o fogo gástrico aumentado.

Esta prática é denominada também *Agnisara*, e pratica-se logo após a expiração profunda. Deve-se contrair e projetar à frente o abdome repetidamente mantendo tensos os músculos abdominais durante toda a prática. Repetir várias vezes enquanto for possível. A palavra *shatavaram* deve ser interpretada como algumas vezes mais que cem. Esta prática tonifica os órgãos abdominais e melhora a capacidade digestiva. Detalhes científicos são encontrados no *Yoga Mimamsa* Vol. VII, Nº 3, p. 157-167 e 195-199.

20 - Esta prática, *vahnisara*, outorga êxito no *Yoga* aos aspirantes. Deve ser mantida em segredo e nunca deve ser divulgada.

21 - *Bahiskrta*: Fazendo *kaki mudra* deve-se encher o estômago com ar, mantê-lo por uma hora e meia e depois forçá-lo através do canal inferior.

É a primeira parte de *bahiskrta*. Ver I, 24.

22 - De pé na água profunda, deve-se empurrar para fora *Shakti nadi* (reto) e lavá-lo com as mãos até que toda sujeira seja removida.

23 - Depois de lavado o *nadi* o mesmo deve ser colocado novamente no abdome. Este método de limpeza deve ser secreto. Não é fácil de ser feito nem mesmo pelos deuses.

24 - Enquanto a pessoa não possa reter o ar dentro do corpo por uma hora e meia este grande *dhauti* conhecido como *bahiskrta* não será possível.

Encher o estômago com ar absorvido pela boca em *kaki mudra*, reter o ar por uma hora e meia e forçá-lo através da passagem inferior. É a primeira parte que precede a *bahiskrta dhauti* (semelhante a *vatāsara*). Como está explicado em I, 24, enquanto uma pessoa não puder reter o ar por uma hora e meia, não poderá ter êxito em *bahiskrta*.

Shakti nadi refere-se ao intestino, que está carregado de matéria fecal e neste *dhauti* deve-se tirá-lo, lavá-lo com água e voltar a introduzi-lo. Isto é difícil de fazer. Há referências ocasionais a esta prática na literatura, mas, não há informe autêntico sobre a possibilidade da mesma e não é praticada pelos alunos de *Yoga*.

25 - *Danta dhauti* (ou *Mula*) denomina-se a limpeza da raiz dos dentes ou gengivas, da língua, da abertura dos dois ouvidos e do seio facial.

Ainda que os cinco tipos de *Danta dhauti* não sejam relacionados com *Danta* (os dentes) denomina-se assim porque o grupo de cinco *dhautis* começa com *Danta dhauti*.

26 - Deve-se esfregar as raízes dos dentes ou gengivas com extrato de *khadira* (*acácia catechu*) ou com terra limpa até serem tiradas todas as impurezas.

27 - Esta limpeza dos dentes é um grande *dhauti* para os *yogins* na sua prática de *Yoga*. Todas as manhãs, aqueles que conhecem *Yoga* devem fazê-lo para preservar os dentes. Esta limpeza dos dentes é considerada única pelos *yogins* entre os processos de purificação.

28 - *Jihva Mula*: Vou explicar agora o processo da limpeza da língua. Uma língua alongada destrói o envelhecimento, a morte, a enfermidade etc.

29 - Pondo o dedo índice, maior e anular, juntos, na garganta, deve-se esfregar e tirar as impurezas, e limpar a raiz da língua lentamente. Assim, podemos liberar-nos das enfermidades das fleumas (*kapha*).

30 - Tomando a ponta da língua com uma pinça de aço, deve-se colocá-la para fora e esfregar com manteiga, e pressioná-la uma e outra vez como quando se ordenha.

31 - Deve-se praticar regularmente isto diligentemente ao amanhecer e ao entardecer. Quando esta prática é feita regularmente, a língua se alonga.

Sempre foi dada grande importância à manipulação da língua no *Hatha Yoga*. A língua não só deve ser limpa como fortificada e alongada. Sua importância deve ter se originado na prática de *khecari mudra*, que requer uma língua alongada e flexível para beber o néctar que é liberado pela lua, situada no fundo da garganta no ponto entre as sobancelhas. Através desta técnica, *khecari*, conquista-se a imortalidade.

32 - *Karnarandhra*: Deve-se esfregar o canal auditivo com a ponta do dedo indicador. Pela constante prática experimenta-se uma sensação auditiva sutil.

A massagem feita no canal auditivo estimula algum som místico. Isto é sugerido pelo termo *nadantaram*.

33 e 34 - *Kapalarandhra*: Todos os dias, assim que despertar, logo depois de comer e ao final do dia, deve-se esfregar *bhalarandhra* (parte mais alta do céu da boca) com o polegar da mão direita. Pela prática constante previnem-se enfermidades devidas a fleuma (*kapha dosa*). Os *nadis* e a visão são purificados.

No texto *Satkarma Sangraha* 32-33, este *dhauti* é denominado *urdhvacakri*. Recomenda-se realiza-lo em diferentes horas do dia porque a secreção de fleumas é maior depois de comer ou dormir.

35 - *Hrddhauti*: Deve-se praticar os três tipos de *hrddhauti*: com um talo (*danda*), pelo vômito (*Vamana*) e com um pedaço de tecido (*Vastra*).

Hrddhauti consiste da limpeza por três meios: *danda*, *Vamana* e *Vastra*. *Vastra* limpa mais eficientemente a garganta.

36 - *Danda dhauti*: Na prática de *danda dhauti* deve-se inserir um talo de uma planta no esôfago lentamente e movimentá-lo para cima e para baixo e em seguida tirá-lo lentamente.

Ainda que haja muitos talos usados na tradição, o *Swami Kuvalayananda* introduziu o uso de um catéter de borracha ou de um tubo.

37 - Por esta prática são expelidas pela passagem alta (boca) fleumas, bílis e mucosidade. Pela prática de *danda dhauti* ocorre a libertação das enfermidades da garganta (tórax e garganta).

Técnica atual: Escolher um tubo de borracha e fervê-lo. Tomar dois copos de água, colocar um dos lados do tubo na boca, empurrando através do esôfago até a metade, inclinar-se para a frente e inspirar um pouco. A água tragada começará a fluir para fora pelo extremo do tubo.

38 - *Vamana dhauti*: depois de comer deve-se tomar água enchendo o estômago até a garganta, olhar para cima por um momento e expelir a água. Por esta prática constante podemos liberar-nos das enfermidades da fleuma e bílis.

Técnica: Pelo menos 3 horas após ter se alimentado, tomar água morna ligeiramente salgada até encher o estômago. Colocar os três dedos médios na garganta para eliminar a água. Fazê-lo até expulsar toda a água. Afirma-se que o processo do vômito elimina o excesso de bílis e fleumas. Isto tem um grande valor terapêutico.

No *Hatha Pradipika* II, 26 encontramos *Vamana dhauti* como *gajakarani*. O texto *Shiva Samhita* descreve *gajarani* e *Vamana* como dois processos diferentes. *Gajarani* envolve o controle sobre o reflexo do vômito, enquanto que *Vamana* requer uma estimulação artificial para vomitar através da manipulação da garganta (Ver *Yoga Mimamsa* Vol. XI, Nº 5 pp.39-43 e Vol. XVIII, Nº1).

39 - *Vastra dhauti*: Lentamente deve-se engolir uma fita de tecido fino de quatro dedos de largura e cinco a sete metros de comprimento e em seguida tirá-la novamente. Isto é chamado (*Vastra*) *dhauti*.

Técnica: Engolir uma fita de tecido fino fervido previamente. Deve ser deglutida lentamente, controlando-se os reflexos do vômito. Em seguida tirá-la suavemente e lava-la. O comprimento desse tecido varia nos textos (ver *Yoga Mimamsa* Vol. II, Nº3, p.168).

Esta técnica é considerada muito benéfica no tratamento de enfermidades respiratórias e metabólicas como asma, obesidade etc. Remove o excesso de mucosidade das paredes do esôfago e do estômago. Estimula a função respiratória.

40 - *Vastra dhauti* cura tumores, febre, distensão do baço, enfermidades da pele e desordens de fleuma e bÍlis. Dia a dia, confere mais saúde, força e alegria.

41 - *Mula shodhana*: A função de *apana*, responsável pela excreção, estará perturbada enquanto o reto não estiver limpo. Então, com grande perseverança deve-se limpar o reto.

42 - Por esta prática deve-se limpar o reto com um talo da planta de cúrcuma ou com o dedo médio e água, uma e outra vez.

Mula sodhana também é denominado *cakri karna* pelos textos *Hatha Ratnavali* e *Hatha Samketa Chandrika*. A este processo atribui-se o êxito em *Mula bandha*, *basti* e *nauli*. (ver *Yoga Mimamsa* Vol. XII Nº2, pp.43-44).

43 - *Mula sodhana* cura a constipação e a indigestão, dá uma aparência radiante, nutre o corpo e estimula os órgãos digestivos.

44 - *Basti*: São apresentados dois tipos: *jala basti* e *suska basti*. *Jala basti* é praticado com água, enquanto que *suska basti* faz-se sempre sem água.

Ambos são lavagens do cólon, por ar ou água. Denomina-se enema *yogin*.

45 - *Jala basti*, é praticado assumindo *utkatasana* e permanecendo até o umbigo na água com um tubo introduzido no reto, relaxando e contraindo o ânus.

Técnica: Introduzir um tubo de madeira lubrificada no ânus. Uma terceira parte é introduzido no ânus e dois terços mantidos fora. O extremo externo fica submergido na água ao sentar-se de cócoras. Então é praticado *madhya nauli* ou *nauli* central, que ajuda a absorver a água. Retira-se o tubo e se atende ao chamado da natureza. Essa prática remove a matéria fecal que permanece nas

paredes do reto. Por estímulo reflexo, o intestino delgado é aliviado da congestão e isto confere bem estar. As palavras '*akuncanam*' e '*prasaranam*' não significam simplesmente contração e dilatação do ânus, mas sugerem um processo pelo qual a água pode ser introduzida e expelida. Este processo é comumente denominado '*madhyama nauli*'.

Tradicionalmente *basti* é ensinado logo depois do processo de *nauli*. (Ver *Yoga Mimansa* Vol. I N°2, pp.101-104).

O texto *Hatha Pradipika* II, 27 sugere o uso de um tubo introduzido no ânus. *Jala basti* pode ser praticado sem usar o tubo. O *Hatha Samketa Chandrika* considera *gomukhasana* útil para *basti* no lugar de *utkatasana*, mas dá preferência à última.

46 - Por *jala basti* (através da água) podemos liberar-nos de enfermidades urinárias (*prameha*), dos intestinos (*udavarta*) e flatulências (*kruravayu*). Aquele que pratica *jala basti* mantém seu corpo sob controle e parece muito formoso (formoso como *kamadeva*, o deus do desejo).

47 - *Shuska basti* ou *sthala basti*: Elevando a parte inferior das costas (em posição supina) e movendo a região pélvica, deve-se dilatar e contrair o ânus por *ashvini mudra*.

48 - Como resultado desta prática não haverá constipação, o fogo gástrico será estimulado e a indigestão será curada.

A palavra *pascimottana* não significa a postura, mas sim a elevação da parte inferior das costas em posição supina. (Ver *Yoga Mimansa* Vol. XIII N°1).

Shuska basti é puramente muscular (seca) e purifica os órgãos abdominais, estimula os rins e é uma excelente preparação para técnicas mais avançadas. Absorve-se o ar ao invés de água. Pode-se fazer deitado, elevando as nádegas e levando as coxas para o peito e com *madhya nauli* absorve-se ar no reto e expõe-se ao desfazer *nauli*.

49 - *Neti*: Deve-se introduzir em uma das narinas um fio fino de 20 centímetros de comprimento e retirá-lo através da boca. Este processo é denominado *neti*.

50 - A prática de *neti* facilita o processo de *khecari*, elimina as desordens de fleuma e outorga clarividência.

Este processo de *neti* é denominado geralmente *Sutra neti*. No *Satkarma Sangraha* 68 são mencionados dois tipos, sendo que a diferença é o fio ser enrolado ou não.

O *Swami Kuvalayananda* popularizou o uso de um catéter de borracha que pode ser esterilizado. O objetivo do *neti* não é só limpar a passagem nasal, mas dar resistência à mucosa nasal em relação às mudanças do ambiente (ver *Yoga Mimansa* Vol. XIV N°1-2). Outra técnica para *neti* é dada por *Brahmananda*, comentador do *Hatha Pradipika*, e pelo texto *Hatha Ratnavali* de *Shrinivasa*. Para essa variante usa-se um fio comprido. Existem duas formas conhecidas de *neti*: *jala* e *sutra neti*.

Técnica de *jala neti*: coloque água morna, previamente fervida, com sal em um pote que tenha um bico vertedor (como de uma chaleira); coloque o bico em uma das narinas. Incline a cabeça para o lado e deixe que a água entre por uma narina e saia pela outra narina. Assim se limpa a cavidade nasal.

Técnica de *sutra neti*: introduzir o extremo menor do catéter em uma das narinas e quando chegar à garganta tirá-lo pela boca com os dois dedos. Segurar os extremos e exercer uma fricção suave e tirá-lo pelo nariz. Repetir do outro lado. Limpa a passagem nasal. Previne problemas de ouvido, nariz e garganta.

51 - Nauli-lauliki: Rapidamente mover o abdome de um lado a outro. Lauliki destrói todas as enfermidades e aumenta o calor corporal.

Nauli é considerado o *kriya* mais importante ou o *kriya* supremo.

Técnica: em pé, com os pés separados, expirar e inclinar-se para frente expandindo o tórax sem inspirar (*uddiyana bandha*). Permanecer assim e, em seguida relaxar a parede abdominal, pressionar as mãos nos joelhos sem contrair o abdome. Isto dá como resultado o isolamento dos retos abdominais e é chamado *madhya nauli*.

Lauliki é sinônimo de *nauli*, a técnica descrita no texto é inadequada do ponto de vista prático.

O *Swami Kuvalayananda* a explica como isolamento e manipulação rotatória dos retos abdominais. Antes de rodá-los devem-se isolar os músculos reto-abdominais com *uddiyana bandha*. O isolamento é chamado *nauli madhyama*. Quando só um músculo é isolado à esquerda é chamado *vama nauli* e se o músculo é o da direita *daksina nauli*. Quando as diferentes práticas de *vama*, *daksina* e *madhya nauli* e *uddiyana bandha* são feitas em uma seqüência que dá um movimento rotatório é chamado *nauli calana*; faz-se no sentido dos ponteiros do relógio e ao contrário.

Técnica: *uddiyana - madhya nauli - vama nauli – uddiyana - daksina nauli - e madhya nauli - vama nauli*. E em sentido contrário.

No *Shiva Samhita* 110-114 são descritos diferentes variantes de *nauli* como: *bahya nauli*, *nala nauli*, *antar nauli*.

Nauli foi a primeira prática do *Hatha Yoga* sujeita a investigação científica pelo *Swami Kuvalayananda* em 1920. Descobriu-se que em *madhya nauli* criam-se pressões sub-atmosféricas em todas as cavidades abdominais. O vazio parcial no cólon durante *nauli* foi denominado por ele de '*Madhavdas Vacuum*' em honra a seu *guru*. (Ver *Yoga Mimansa* 1, 3, 4, 6, 13 e 15).

52 - Trataka: Sem piscar deve-se olhar um minuto um objeto até que as lágrimas comecem a escorrer dos olhos. É chamado trataka pelo sábio.

53 - Pela prática constante de trataka facilita-se shambhavi mudra, as enfermidades dos olhos são curadas e adquire-se acuidade visual.

Denomina-se *kriya* porque as lágrimas limpam os olhos.

Em *Kaivalyadhama* comprovou-se que também atua como processo de limpeza psicológica. Observou-se que durante a prática inicial de *trataka* a mente subconsciente e a inconsciente são ativadas e isto ajuda a trazer à consciência certas experiências reprimidas.

Por sua prática regular pode melhorar problemas de miopia e hipermetropia, especialmente se são colocados vários objetos a diferentes distancias, podendo combinar um olhar fixo num objeto próximo e outro mais distante. Deve-se praticar com cuidado já que pode produzir hipnose.

Há vários tipos de *trataka*: 1) olhos fixos na ponta do nariz; 2) entre as sobrancelhas; 3) no ombro esquerdo; 4) no direito; 5) nos diferentes objetos como: chama, luz, água, sol, lua etc. Estas práticas são denominadas *drsti*; e finalmente *trataka* interno. Há uma relação sutil entre a visão e o *ajna chakra* (entre as sobrancelhas).

O domínio de *trataka* leva a *shambhavi mudra*. A idéia é que se o olhar está fixo também o está a mente, já que o fluxo de pensamentos se aquieta. Todas as práticas descritas pelo *Gherandha Samhita* são 'purificações' no mais amplo sentido. Os *yogins* tratam de converter seu corpo num corpo diamantino para que esteja apto para realizar as mais elevadas possibilidades. A pureza leva à fortaleza. O tempo é um processo muito importante na libertação que propõe o *Yoga*. Um corpo saudável, uma vida longa não só provê uma boa base para as práticas aos *yogins*, mas também tempo para realizar transformações.

54 - *Kaphalabhati*: *Bhalabhati* deve ser praticado de três diferentes maneiras: como *vatakrama*, *vyutkrama* e *sitkrama*. Cura os distúrbios de fleuma (*kapha*).

O *Gheranda Samhita* é o único texto que fala das três maneiras de *kaphalabhati*. A técnica conhecida de *kaphalabhati* que às vezes se chama *bhastra* é feita com inalações e exalações rápidas pelas duas narinas.

55 - *Vatakrama*: Deve-se inspirar por *ida* (narina esquerda) e expirar por *pingala* (narina direita). Em seguida inspirar por *pingala* (direita) e expirar por *chandra* (esquerda).

56 - Depois de rapidamente inspirar e expirar não se deve reter. Praticando desta maneira podemos afastar as enfermidades de fleuma (*kapha*).

Vatakrama kaphalabhati requer o uso alternado das narinas. Esta prática pode ser feita assim: tapando a narina direita com o dedo polegar direito, inspirar rapidamente pela esquerda. Em seguida rapidamente tapar a esquerda com os dedos mínimo e anular e tirar o polegar expirando rapidamente pela direita; inspirar pela direita e, tampando a narina direita com o polegar, expirar pela esquerda. Em seguida praticar inalações e exalações alternadamente. Repetindo esta prática.

57 - *Vyutkrama*: Depois de haver introduzido água nas duas narinas deve-se expelir pela boca. Repetidamente tomar água deste modo. É *vyutkrama bhalabhati* e cura as enfermidades da fleuma.

Sundardev, autor do *Hatha Samketa Chandrika* chama este processo de *shankhapraksalana* e inclui introduzir água por uma narina e expelí-la por outra. Popularmente é chamada *jala neti*. No *Shiva Samhita* é chamado *nasa danti*.

58 - Absorver pela boca produzindo um som sibilante e soltar pelas narinas, isto assegura a beleza.

Como não foi mencionado o termo *jala* (água), o processo pode implicar absorver ar pela boca e soltá-lo pelo nariz como em *sitkari pranayama* descrito no *Hatha Pradipika* II, 54. O efeito atribuído a esta prática e a *sitkari pranayama* do *Hatha Pradipika* é o mesmo, conseguir beleza.

59 - Por *sitkrama* (variante de *bhalabhati*) não se envelhece, não se sofre de febre. O corpo fica sob controle e se liberta de distúrbios de fleuma.

‘Assim termina a primeira lição denominada satkarma sadhana do Ghata Yoga no diálogo entre Gheranda e Canda do texto Gheranda Samhita’.

O propósito dos *satkarmas* é o processo de purificação. Limpam-se os distintos órgãos internos e partes do corpo com ar, fricção ou aplicando movimentos manipulatórios. Estes processos, segundo a região purificada podem ser classificados em: naso-faríngeo-áudio-cranianos; da região gastro-esofágica e da região ano-reto-intestinal. Exercitando e aplicando estímulo de pressão aos músculos e nervos ao redor de uma área conseguem-se os necessários tônus e vigor. Assim pode-se curar distúrbios e enfermidades, aumentando o fogo gástrico, retardando o envelhecimento e conferindo ao praticante melhor saúde e beleza. A aplicação clínica dos *satkarmas* é muito confortadora. No entanto seus valores terapêuticos ainda não foram suficientemente investigados.

No *Gheranda Samhita* consideram-se vinte e um *kriyas* e são oferecidas práticas de *dhauti* bastante elaboradas. O objetivo é sempre espiritual. *Karma dhauti* (I, 33) produz a limpeza do conduto auditivo e outorga possibilidade de escutar sons místicos despertados internamente.

Em I, 34 diz-se que *bhalarandhra* (a limpeza do palato com o dedo polegar) possibilita *divya drsti* ou a clarividência, igual a *trataka* através de *shambhavi mudra*.

Sendo o objetivo do *Yoga* chegar ao estado de libertação através da purificação da mente, que leva a *viveka khyati* ou discriminação, o *Yoga* parte do corpo sem descuidar todos os aspectos do praticante, seu comportamento, saúde, emoções.

Nos *Yogasutras* de *Patanjali* propõe-se como meio de purificação os oito *angas* ou níveis de *Yoga*, *abhyasa* e *vairagya* (I, 12: prática com determinadas condições e atitudes), a recitação do OM (I, 27-29; omkar), o *Kriya Yoga* (II, 1-2: *tapas*, *svasdhya*, *isvarapranidhana*), *bhavana Yoga*, colocado em II, 33 como cultivo de atitudes e pensamentos positivos. O mesmo texto, a purificação se direciona às impurezas psicológicas e cognitivas (III, 36) que são eliminadas através do ‘controle das modificações da mente’.

O *Hatha Yoga* indica o caminho através do corpo até chegar ao estado de *Raja Yoga*.

Os *satkriyas* são técnicas de purificação específicas propostas pelo sistema, centradas no corpo, mas sempre com o objetivo de chegar à libertação.

Segunda Lição

ASANA

1 - Há tantos *asanas* como espécies de animais. Há oitenta e quatro milhões descritos por *Shiva*.

Na mitologia e filosofia indiana menciona-se que a totalidade de variedades de criaturas no Universo é de oitenta e quatro milhões.

2 - Oitenta e quatro são considerados importantes entre eles e trinta e dois são muito bons neste mundo de seres mortais.

Os oitenta e quatro tipos de criaturas são conhecidos como *yonis*, utilizado como sinônimo de vida. Por exemplo: sarpa *yonis* significa a vida passada como serpente, *kag yonis* como vida de corvo etc.

3 a 6 - Justamente um grupo de trinta e dois *asanas* dá êxito no mundo de seres mortais: *siddha, padma, bhadra, mukta, vajra, svastika, simha, gomukha, vira, dhanu, mrta, gupta, matsya, matsyendra, goraksha, paschimottana, utkata, samkata, mayura, kukkuta, kurma, uttanakurmaka, uttanamanduka, vrksa, manduka, garuda, vrsa, shalabha, makara, ustra, bhujanga* e *yogasana*.

No *Hatha Pradipika* são descritos quatorze *asanas* e *siddhasana* é considerado o mais importante. No verso I, 39 especifica-se que são transmitidas duas tradições em *asanas*, a dos *yogins* e a dos *munis*.

7 - *Siddhasana*: Pressionando o períneo com o calcanhar posicionado contra ele, descansando o outro tornozelo sobre este ou sobre o pênis, posicionando o queixo no peito, mantendo-se sem movimento, com as *indriyas* (sentidos) sob controle, e olhando fixamente entre as sobrancelhas, este é chamado *siddhasana* que rompe as portas da libertação (*moksha*).

Siddhasana: inclui *mula bandha, jalandhara bandha* e *bhrumadhya drsti*.

Os pontos mais importantes de *siddhasana* são:

- a) o calcanhar da perna, normalmente a esquerda, deve ser colocado contra o períneo apertadamente e o calcanhar da outra perna deve ser posicionado contra o osso púbico,
- b) *jalandhara bandha*,
- c) *bhrumadhya drsti* ou o olhar fixo entre as sobrancelhas,
- d) exceto o pescoço, a coluna deve estar ereta,
- e) as mãos e os dedos são posicionados em *jnana mudra* ou descansam nos joelhos.

O *Hatha Pradipika* I, 36 apresenta a variante em que o tornozelo esquerdo é posicionado sobre o órgão genital e em cima do tornozelo esquerdo é posicionado o direito. No verso I, 7 aclara-se que *siddhasana* é também chamada

de *vajrasana*, *muktasana* e *guptasana*, mas *Jyotsna* nota que há ligeiras diferenças na técnica destes últimos quanto à forma de acomodar as pernas.

Deve-se destacar que no *Goraksha Shataka* 8 e no *Shiva Samhita* III, 85, descreve-se *siddhasana* não incluindo *jalandhara bandha* na técnica, mas enfatizando-se a postura ereta e estável do corpo. É principalmente uma postura meditativa utilizada na busca espiritual. O texto *Goraksha Shataka* 8 diz: ‘de todos os *asanas*, só dois são particularmente distintos. Um é chamado *siddhasana* e o outro *kamalasana*’. *Kamalasana* é sinônimo de *padmasana*. É importante destacar que *Vyasa* em seu *Bhasya* (comentário sobre os *Yogasutras* de *Patanjali*) menciona algumas posturas, mas não se refere a *siddhasana*, ainda que esta postura tenha assumido grande importância no *Yoga* posteriormente. O texto *Shiva Samhita* considera os quatro *asanas* mais importantes: *siddhasana*, *padmasana*, *ugrasana* e *swastikasana*. Não inclui *jalandhara bandha* na técnica de *siddhasana*. Os quatro *asanas* mais importantes de acordo com o *Hatha Pradipika* são: *siddhasana*, *simhasana*, *padmasana* e *bhadrasana*.

É importante destacar que *siddhasana* é mencionado somente na literatura do *Hatha Yoga* e no Tantrismo. Porém, encontramos *padmasana* descrito na literatura mais antiga. Não encontramos *siddhasana* na lista de *asanas* dada nos *Puranas*, *Smritis* (lembranças, não revelado) e literatura anterior. Presume-se que começou a ser praticado no culto *Natha* durante o período medieval.

A técnica mais importante neste *asana* é exercer uma pressão estimulante no corpo perineal considerado um órgão muito importante, denominado *yonisthana* na anatomia *yogin*. A estimulação de certas partes vitais do corpo, especialmente ao longo da coluna é o tema mais importante das práticas do *Hatha Yoga*. Considera-se a zona perineal a região entre o ânus e o órgão genital. É mantido sob constante estimulação exercendo pressão com o calcanhar ou o tornozelo. Esta pressão deve ser tolerável e mantida por um tempo considerável.

Parece ser uma prática para homens. A palavra *yonisthana* na descrição da técnica não significa órgão sexual feminino e sim o ponto central entre o órgão genital e o ânus. Diz-se claramente que o calcanhar deve estar no períneo e o outro pé sobre o órgão genital masculino: *medhra*. Tampouco proíbe-se a prática para mulheres, mas evidentemente o número de praticantes femininos era sem importância. Não há evidência literária de que fosse praticado por mulheres.

Variedades e sinônimos de *siddhasana*:

Svatmarama descreve duas variantes de *siddhasana*. A primeira é semelhante à de *Matsyendra*, a outra é *anyasammat*, que significa de acordo com outras autoridades. Na primeira o calcanhar é posicionado contra o períneo enquanto que na outra é posicionado sobre o órgão genital.

Os sinônimos para este *asana* usados por *Svatmarama* são: *vajrasana*, *muktasana* e *guptasana*. Ele dá quatro sinônimos, mas descreve duas variantes. Não é claro no *Hatha Pradipika* se estas duas variantes são conhecidas por quatro nomes ou estes nomes são dados a quatro diferentes variantes que representam ligeiras diferenças. Este problema é solucionado com o comentário de *Brahmmananda* no *Hatha Pradipika* I, 36 onde são descritas as diferenças nas técnicas de *siddhasana*, *vajrasana*, *muktasana* e *guptasana*. Diz o seguinte: ‘*siddhasana* é quando o calcanhar do pé esquerdo está posicionado no períneo

e o calcanhar do pé direito no órgão genital. *Vajrasana* quando o calcanhar do pé direito está posicionado no períneo e o calcanhar do pé esquerdo está posicionado no órgão genital. *Muktasana* quando os calcanhares direito e esquerdo estão posicionados um sobre outro e ambos no períneo. E *guptasana* quando os calcanhares estão posicionados como na postura anterior (*muktasana*) e sobre o órgão genital. Estas variantes diferem enquanto ao posicionamento dos calcanhares, um ou ambos, abaixo do escroto, no períneo ou sobre o órgão genital. A diferença em *siddhasana* e *vajrasana* reside no calcanhar esquerdo, posicionado no períneo no primeiro e no calcanhar direito no último’.

Em nenhum outro texto de *Hatha Yoga* exceto no *Hatha Pradipika* encontramos sinônimos de *siddhasana*. O *Gheranda Samhita* descreve as técnicas de *siddhasana*, *vajrasana* e *muktasana* e não os considera sinônimos e sim *asanas* diferentes.

8 - *Padmasana*: Colocando o pé direito na coxa esquerda e do mesmo modo o esquerdo na coxa direita; cruzando os braços atrás das costas e pegando os hálux (dedões dos pés), colocar o queixo no peito e dirigir os olhos para a ponta do nariz. Este é *padmasana* que pode destruir todas as enfermidades.

Os pontos mais importantes da técnica são:

a) os pés na coxa contrária, as plantas viradas e os calcanhares quase se encontrando em frente ao osso púbico e pressionando o abdome ali,

b) a mão esquerda deve ser passada por detrás das costas e segurar o hálux (dedão) do pé esquerdo, o mesmo deve ser feito com a direita, no sentido contrário,

c) *jalandhara bandha*,

d) *nasagra drsti*,

e) exceto o pescoço, a coluna deve estar ereta,

f) *mula bandha* não é prescrito no *Gheranda Samhita* nem no *Goraksha Shataka*, mas é sugerido no *Hatha Pradipika* I, 46,

Padmasana é descrito no *Gheranda Samhita* 8; *Goraksha Shataka* 9 e no *Hatha Pradipika* I, 44. É popularmente conhecido como *baddha padmasana*, *baddha* significando atado.

Padmasana é uma postura meditativa e prática com fim espiritual.

9 e 10 - *Bhadrasana*: Cuidadosamente posicionar os tornozelos de maneira invertida debaixo do escroto, cruzar as mãos atrás das costas, pegar os hálux, adotar *jalandhara* e olhar a ponta do nariz. Este é *bhadrasana* que destrói todas as enfermidades.

Os pontos mais importantes são:

a) colocar os pés a ambos os lados do períneo com os dedos virados para trás,

b) cruzar as mãos atrás das costas e segurar os hálux,

c) *jalandhara bandha*,

d) *nasagra drsti*.

A palavra *vyutkrama* é muito importante na descrição da técnica, já que marca a diferença com a variedade de *bhadrasana* dada no *Hatha Pradipika* I,

53-54, que indica a posição dos tornozelos em ambos lados do períneo respectivamente. O *Hatha Pradipika* I, 54 menciona que *bhadrasana* é também chamado *gorakshasana*, mas o *Gheranda Samhita* II, 24, 25 descreve uma técnica diferente.

Estudo sobre *bhadrasana*:

Bhadra significa auspicioso, tradicionalmente conhecido como destruidor de todas as enfermidades, o que devolve a saúde, o que conduz a bons sentimentos e sensações e por isso considerado auspicioso.

Sentar-se com pernas estendidas, pegar os tornozelos com a mão respectiva, acercá-las e posicionar os dois maléolos internos a ambos os lados do períneo. Ao aproximar as pernas as plantas se tocam. Os calcanhares são posicionados debaixo do escroto e são pressionados ao lado do períneo. Esta pressão é mantida com as duas mãos na articulação do tornozelo. As coxas estão relaxadas ao máximo para tocar o solo. Há diferentes variantes para o ajuste das mãos.

No *Hatha Pradipika* I, 53 afirma-se: 'posicionar firmemente as pernas próximas ao períneo e manter estável'. *Brahmananda* em seu comentário sobre este *asana* explica *parsva padam* como *sami pagata padam* que significa as pernas próximas, talvez também signifique os pés.

Alguns preferem pegar a parte anterior dos pés, os dedos, com entrecruzamento dos dedos das mãos, enquanto outros preferem pegá-los pelos tornozelos.

Qualquer destas duas variantes pode ser compreendida por esta explicação.

Vacaspati Misra, comentarista dos *Yogasutras* de *Patanjali*, não fala de pegar os pés com as mãos, simplesmente recomenda posicionar as mãos na forma de uma tartaruga sobre os pés unidos (pode ser interpretada por colocar uma mão sobre os pés, a outra palma sobre o dorso, dedos estendidos e polegares abertos).

A diferença entre estas formas parece corresponder a diferentes estágios da prática. No começo pegar os pés com as mãos para fazer a pressão solicitada ao lado do períneo. As tradições diferem em relação à colocação das plantas pressionando uma na outra. *Vacaspati Misra* no comentário *Tattvavaidaradi* sobre os *Yogasutras* de *Patanjali* II, 46 sugere a colocação das plantas flexionadas perto do escroto. *Hemachandra* (*Yoga Sastra* IV, 130) prefere colocá-las em frente ao órgão genital.

Nos *Upanisads* do Yoga, no *Shandilya Upanisad* III, 8, *Jabala Darshana*, *Upanisad* III, 7, *Trisikhi Brashmana Upanisad* 45 e textos como *Hatha Pradipika* e *Gheranda Samhita* prescrevem-se os calcanhares debaixo do escroto e como vimos, o *Gheranda Samhita* agrega uma diferença, colocando os calcanhares debaixo do escroto, esta é a segunda variante de *bhadrasana*.

Técnica no *Gheranda Samhita*: sentado, tomar os tornozelos com a mão respectiva e aproximá-los de modo que uma planta toque a outra. Após aproximar os pés, com as plantas unidas e perto do órgão genital, tratar de manter os pés verticais apoiados nos hálux, passando as mãos debaixo dos tornozelos e tomando os pés com os dedos das mãos entrelaçados no centro dos pés. Os calcanhares ficam para cima, em seguida levantam-se os pés para flexioná-los e apontá-los para cima, ficando os dedos para trás e colocando-se

as mãos diante das pernas. Com as mãos como sustentação, flexionar-se um pouco para frente e colocar os maléolos externos aos lados do períneo. Os hálux que apontam para trás são pegos pelos indicadores das mãos cruzadas. Depois de posicionadas as pernas, contrair os músculos da garganta e adotar *jalandhara bandha*, mantendo o olhar fixo na ponta do nariz.

Bhadrāsana é conhecida também como *gorakshāsana* no *Hatha Pradipika*, ainda que isto não seja aceito no geral, porque a técnica dada no *Hatha Pradipika* não é a única que leva o nome de *bhadra* e porque os textos que a descrevem deste modo não a substituem por *gorakshāsana*.

No *Gheranda Samhita* o sentido é diferente nestes dois aspectos, o texto oferece uma técnica diferente de *bhadrāsana* e não a identifica com *gorakshāsana*.

Vantagens: dá grande flexibilidade a articulação dos quadris e tornozelos prevenindo danos nestas articulações. Na forma dada pelo *Gheranda Samhita*, pela grande rotação dos joelhos, estes se capacitam para grande variedade de movimentos. Mas a prática, para não causar danos deve ser gradual.

a) colocar as plantas flexionadas perto do períneo frente ao órgão genital, mãos em forma de tartaruga, uma sobre outra.

b) os pés devem ser colocados mais perto do corpo para colocar os tornozelos a ambos os lados do períneo, as mãos sustentando os tornozelos e pressionando coxas com os cotovelos, depois as coxas devem relaxar, simplesmente, sem ser pressionadas pelos cotovelos.

c) somente depois, pode-se começar a projetar os dedos para trás girando os tornozelos e pegando-os com as mãos por trás das costas,

d) em seguida agregar *jalandhara bandha* e *nasagra drsti*.

Este é um exemplo de progressão na prática de *badrasana*.

11 - *Muktāsana*: Colocar o tornozelo esquerdo debaixo do ânus e o direito sobre este, manter a cabeça, pescoço e coluna eretos. Este é *muktāsana* que leva ao êxito.

O *Trisikhi Brahmana Upanisad* 46 descreve *muktāsana* como pressionando os dois lados do períneo com tornozelos cruzados. No *Darshana Upanisad* III, 9 dá-se uma variação que de acordo com *Hatha Pradipika* I, 36 é *siddhasana*.

12 - *Vajrāsana*: Sentar sobre as pernas (joelhos flexionados) e colocar os dois pés um a cada lado do ânus é *vajrāsana*, que outorga êxito aos *yogins*.

Os pontos mais importantes desta técnica são:

a) os dois pés com as plantas para cima aos lados das nádegas, os tornozelos de ambos os lados mantidos ao lado da articulação do quadril correspondente e os dois pés com os dedos apontando uns para os outros com algum espaço entre eles.

b) os joelhos unidos quase se tocando,

c) sentar com a coluna ereta sobre as nádegas,

d) palmas das mãos sobre os joelhos,

e) olhos fechados.

O nome de *vajrāsana* é usado às vezes para *siddhasana*. No entanto a técnica é diferente. Este *āsana* é praticado com propósito espiritual.

13 - Swastikasana: Colocar as plantas dos dois pés entre os joelhos e as coxas e sentar-se ereto. É swastikasana.

Pontos mais importantes:

- a) as pernas cruzadas nos tornozelos e os dois pés colocados na coxa contrária, as plantas em estreito contato com a coxa oposta,
 - b) coluna ereta,
 - c) as palmas cobrem os joelhos,
 - d) olhos fechados ou *nasagra* ou *bhrumadhya drsti*.
- É uma postura meditativa. Seu nome significa postura da cruz.

14 e 15 - Simhasana: Colocar os dois calcanhares debaixo do escroto, a parte frontal da cabeça da tibia no chão, as mãos sobre os joelhos, abrir a boca, adotar *jalandhara bandha* e fixar o olhar na ponta do nariz. Este é *simhasana* destruidor de todas as enfermidades.

Os pontos mais importantes desta técnica são:

- a) os dois tornozelos cruzados e os calcanhares colocados em ambos os lados do períneo,
- b) os joelhos descansam no chão. Sentar-se levemente sobre os calcanhares com as nádegas levantadas,
- c) palma no joelho correspondente com os dedos abertos imitando as garras do leão,
- d) com a boca amplamente aberta, a língua estendida o mais possível,
- e) *nasagra drsti*,
- f) *jalandhara bandha*.

Este *asana* facilita a aplicação dos três *bandhas* como é indicado no *Hatha Pradipika* I, 52. Este é um dos quatro *asanas* considerados mais importantes no *Hatha Pradipika*.

16 - Gomukhasana: Colocar os dois pés no chão ao lado das nádegas e manter o corpo estável, é *gomukhasana* que parece a boca de uma vaca.

A técnica é a seguinte:

- a) colocar o calcanhar direito ao lado do quadril esquerdo e, similarmente, o calcanhar esquerdo ao lado do quadril direito; os joelhos um sobre o outro.
- b) as mãos apoiadas comodamente nos joelhos.

Existe outra variante de *gomukhasana* que deveria chamar-se *baddahasta gomukhasana*. Requer que uma mão segure a outra atrás das costas, vindo a mão esquerda por baixo e a direita por cima, pelo ombro direito. Esta forma de posição das mãos não é indicada em nenhum texto antigo, mas é praticado deste modo.

Há um texto denominado *BrhadYogasopana* que foi impresso não faz muito tempo onde esta combinação das mãos aparece.

O *Hatha Yoga Samhita* e o *Ahirbudhnya Samhita* mencionam esta combinação das mãos, mas a técnica difere do método popular. Estes textos sugerem pegar os dedos com as mãos cruzadas nas costas. (Ver *Yoga Mimamsa*, Vol. XVIII, N° 1, p. 41-44).

Em alguns comentários como o de *Parivrajika ma Yoga Shakti* atribuem-se outros benefícios ao *asana*, como por exemplo, em relação aos distúrbios do sistema nervoso, ciática, debilidade e certos tipos de paralisia.

17 - Virasana: colocar um pé na outra coxa e o outro pé debaixo da coxa é denominado Virasana.

A técnica de *Virasana* propõe colocar um pé na coxa oposta e virar o outro pé para trás. Esta variante do *Gheranda Samhita* difere da que é encontrada no *Hatha Pradipika* I, 21. Neste, um pé, por exemplo, o direito, é colocado sobre a coxa esquerda e o pé esquerdo debaixo da coxa direita. Este *asana* é também chamado de *ardhasana* no *Yogavartika* II, 46 ou *ardhapadmasana*. Além do *Hatha Pradipika* esta variante está descrita no *Shandilya Upanisad* III, 4; no *Ahribudhnya Samhita*; no *Tejo Bindu Upanisad* 37; e no *Tattvavaissaradi* II, 46. As tradições diferem na indicação de qual pé é colocado acima da outra coxa. No *Jabala Darshana Upanisad* III, 6 está mencionado que o pé esquerdo deve ser colocado na coxa direita, enquanto que *Brahmananda* em seu *Jyotsna* recomenda colocar o pé direito na coxa esquerda. O *Hatha Pradipika* aceita as duas variantes.

Ainda que não seja indicada nenhuma combinação especial para as mãos em *Virasana*, sendo postura meditativa, as mãos podem ser colocadas comodamente sobre os joelhos.

A palavra *vira* significa herói ou guerreiro. Os adeptos do *Yoga* também são considerados heróis porque obtêm controle sobre os sentidos. Este é um dos *asanas* mais antigos e há amplas referências a ele nos textos *yogínicos* tradicionais.

Há uma terceira variante: colocar uma perna em *vajrasana* tradicional, em seguida flexionar o outro joelho e colocar a coxa próxima e verticalmente ao peito. As mãos descansam nos joelhos respectivos. Manter o tronco ereto.

18 - Dhanurasana: Decúbito ventral (de bruços) pegar os pés com as mãos e curvar o corpo como um arco, é chamado Dhanurasana.

Dhanu significa arco.

- a) de bruços, braços estendidos,
- b) flexionar os joelhos,
- c) pegar os hálux com a respectiva mão.

d) o tronco e os joelhos se elevam simultaneamente flexionando a coluna para trás.

Para pegar as pernas melhor *Swami Kuvalayananda* recomenda pegá-las pelos tornozelos. No *Hatha Pradipika* I, 25 descreve-se outro *dhanurasana* que pode ser chamado *akarsana dhanurasana* para diferenciá-lo deste.

19 - Shavasana ou Mrtasana: decúbito dorsal (de costas) no chão como um corpo morto, é chamado Shavasana que alivia o cansaço e a morte.

Shava significa cadáver. A técnica indica:

- a) deitado de costas posicionando pernas e braços comodamente,
- b) olhos fechados, sem nenhum movimento do corpo,
- c) respiração profunda e ritmada,

d) a mente deve concentrar-se nos movimentos respiratórios.

Shavasana compreende um completo relaxamento do corpo e da mente. No *Hatha Pradipika* I, 32 e no *Gheranda Samhita* II, 19 encontramos descrição idêntica. *Shavasana* oferece descanso entre os outros *asanas* e prepara para a prática do *pranayama* que é exposto depois dos *asanas*. Clinicamente é considerado efetivo nos distúrbios psicossomáticos. Alguns cardiologistas como o Dr. *Datey* recomendam esta prática para tratar a hipertensão. O Dr. *Bera*, em *Kaivalyadhama*, *Lonavla*, também realizou diversas investigações sobre o grau de descanso conseguido na prática e sua relação com o ritmo cardíaco e respiratório.

No *Gheranda Samhita* esta postura é também chamada de *mrtasana*. Esta postura é considerada a *asana* mais importante e a mais simples, mas às vezes o mais difícil de ser conseguido, já que é difícil relaxar os músculos e a mente. Em muitos textos considera-se que é conseguido através do ensinamento de um *guru* especializado em transmitir o ensinamento da arte do relaxamento.

20 - *Guptasana*: Esconder os dois pés colocando-os entre os joelhos e as coxas e colocar o ânus sobre os pés. Este é chamado de *guptasana*.

Gupta significa escondido.

Sua técnica consiste em esconder os dois pés entre os joelhos e as coxas de tal modo que os pés fiquem debaixo do ânus.

O *Hatha Pradipika* I, 37 menciona *guptasana* como sinônimo de *siddhasana*.

Brahmananda em seu comentário propõe esta técnica para *guptasana*: quando os calcanhares estão colocados o direito sobre o esquerdo e no órgão genital é *guptasana*. Aqui o significado de *guptasana* deve-se ao fato do órgão genital estar escondido.

21 - *Matsyasana*: assumindo *muktapadmasana* (sem cruzar os braços) deitar-se, envolver a cabeça com os dois cotovelos (partes internas). Este é *matsyasana*, destruidor de todas as doenças.

Matsya significa peixe. Esta técnica descrita no *Gheranda Samhita* difere da que se pratica geralmente. Em seu livro de *asanas*, o *Swami Kuvalayananda* o descreve virando a cabeça para trás e apoiando-a no chão, com as costas arqueadas e os hálux pegos com as mãos para ajudar a manter o arco das costas. Ele deu grande importância à postura arqueada do pescoço e cabeça para estimular o funcionamento de tireóides e paratireóides.

O prefixo *mukta*, em *muktapadmasana* foi usado para indicar somente a postura das pernas. Difere da postura de *padmasana* dada no *Gheranda Samhita* II, 8 para diferenciá-la da primeira denominada *baddhapadmasana*. Utiliza o termo *muktapadmasana*, que é citado somente esta vez em todo o texto.

Os pontos mais importantes da prática são:

a) os pés com as plantas viradas para cima são colocados nas coxas contrárias,

b) deita-se no chão,

c) a cabeça deve estar envolvida pelos cotovelos.

22 e 23 - Matsyendrasana: Contrair o abdome suavemente em direção às costas, flexionar o joelho esquerdo e colocar o pé ao lado do joelho direito, colocar neste joelho o cotovelo direito. Colocar o queixo no braço direito e olhar fixamente entre as sobrancelhas. É *Matsyendrasana*.

Esta descrição não está completa. No *Hatha Pradipika* I, 26, no comentário de *Brahmananda*, encontramos informação completa sobre a técnica e seus efeitos. A diferença entre a técnica do *Gheranda Samhita* e a do *Hatha Pradipika* parece estar no feito de que o braço que cruza a perna está estendido para pegar o dedão do pé, de acordo com *Hatha Pradipika*, enquanto que no *Gheranda Samhita* o braço está flexionado no cotovelo cruzando o joelho levantado e o queixo descansa na palma da mão.

Os pontos mais importantes são:

- a) o calcanhar direito está colocado contra a coxa esquerda e o pé esquerdo está colocado ao lado direito do joelho direito,
- b) o cotovelo direito descansa no joelho esquerdo,
- c) o queixo descansa sobre a palma da mão direita, o braço esquerdo vai para trás e pega a perna direita pelo tornozelo,
- d) o tronco gira à esquerda e a cabeça também,
- e) os olhos estão fixos entre as sobrancelhas.

24 e 25 - Gorakshasana: Mantendo os dois pés virados para cima entre as panturrilhas e as coxas, escondendo os calcanhares com as mãos viradas para cima e contraindo a garganta deve-se olhar a ponta do nariz. É *gorakshasana*, que dá êxito aos *yogins*.

Goraksha era o nome de um grande *yogin* pertencente ao grupo dos *natha yogins* ou *kamphatas*, que escreveu entre outros textos o *Goraksha Shataka*. Muitos *asanas* têm o nome de *yogins* ou sábios como sinal de respeito. Este *asana* é parecido a *padmasana*, mas o cruzamento das pernas não é tão exigido como em *padmasana*, que é uma técnica mais avançada. Pode ser usada como técnica preparatória. Depois de cruzados os pés, as plantas devem ser visíveis. No *Goraksha Shataka* descreve-se com os pés entre as panturrilhas e coxas e em *padmasana* na coxa oposta. Os pés são colocados cobrindo-os com as mãos uma sobre a outra.

Técnica:

- a) os pés com as plantas para cima são colocados entre a panturrilha oposta e a coxa,
- b) as mãos cobrem os calcanhares com as palmas viradas para cima,
- c) *jalandhara bandha*,
- d) *nasagra drsti*.

Há certa confusão sobre a técnica. No *Hatha Pradipika* I, 55 aparece com o nome de *bhadrasana*. Se houvesse somente uma técnica para *bhadrasana* não haveria lugar para confusão. Mas o texto que estamos analisando dá outra técnica para *bhadrasana*, diferente do *Hatha Pradipika* e é comumente confundida com *gorakshasana*.

A idéia subjacente é atribuir posturas difíceis a pessoas mais respeitadas como *Goraksha*, *Matsyendra* etc., o que é oposto à descrição do *Gheranda*

Samhita, que propõe *Gorakshasana* como uma forma mais simples de *padmasana*.¹³

Os pontos comparativos entre *padmasana* e *gorakshasana* são:

PADMASANA	GORAKSHASANA
Há mais flexão nos joelhos, por isto os pés são colocados mais perto da região pélvica.	Menor flexão dos joelhos. Os pés são colocados perto dos joelhos.
Ao cruzar os pés, coloca-se o direito na coxa esquerda e o esquerdo na coxa direita.	Não se especifica qual o pé que é colocado primeiro para cruzá-lo.

26 - *Pashcimottanasana*: Estender as duas pernas no chão, colocar a testa entre as duas partes frontais abaixo dos joelhos e pegar os hálux com as mãos. É chamado *pashcimottanasana*.

A técnica é:

- a) as pernas estendidas e unidas,
- b) as mãos fazem gancho com os dedos e pegam os hálux respectivos,
- c) flexionar o tronco para frente e testa além dos joelhos,
- d) os braços um pouco flexionados, os cotovelos tocam o chão.

É um *asana* tradicional muito importante que tonifica os nervos que irrigam os órgãos pélvicos e que proveêm da zona sacro-lombar. No *Hatha Pradipika* I, 28 denomina-se *pascimatana* e atribui-se a ele a passagem pranica ao longo da coluna, a estimulação do fogo gástrico e a redução do abdome como vantagens da prática. O *Shiva Samhita* III, 113-114 menciona *ugrasana* como sinônimo de *pashcimottanasana*, mas há alguma diferença na técnica.

27 - *Utkatasana*: Fixando firmemente os dedos dos pés na terra, os calcanhares devem levantar-se para o ar e apoiar o ânus nos calcanhares. Este é chamado *utkatasana*.

Técnica:

- a) de cócoras, os calcanhares colocados aos lados dos quadris e levantados, o corpo está em equilíbrio sobre os dois pés,
- b) as coxas mantêm-se separadas e horizontais, as mãos pousadas nas coxas,
- c) o tronco e a cabeça mantêm-se erguidos.

Esta postura é uma preparação para a prática de *jala basti*, o método *yogin* de limpeza ou irrigação do cólon e é parte de *shankapraksalana* (técnica de purificação).

Utkata significa postura ansiosa.

¹³ Gharote M L, *Yoga Mimamsa*, Vol. X, Nº 2.

28 - Samkatasana: Colocar a parte de baixo do joelho esquerdo na terra (parte frontal da tíbia) e rodear o pé esquerdo com a perna direita, colocar as mãos sobre os joelhos. Este é chamado *samkatasana*.

O procedimento é:

- a) em pé sobre o pé esquerdo, cruzar a perna esquerda com a perna direita,
- b) colocar a parte anterior da cabeça da tíbia esquerda no chão,
- c) sentar-se sobre o pé esquerdo e acomodar o pé direito ao lado do quadril esquerdo,
- d) as mãos descansam nos joelhos opostos.

A chave para compreensão deste *asana* é *citi*, que significa parte frontal da tíbia.

29 - Mayurapitha: Colocar as palmas das duas mãos no chão e o umbigo nos cotovelos, elevar o corpo como uma madeira (paralelo ao chão). É *mayurapitha*.

30 - Este é o estimado *mayurasana*, que queima todo o excesso de alimento, alimento indigesto, estimula o calor gástrico, digere até o mais mortal veneno e rapidamente cura doenças como tumores e febre e não faz mal.

Técnica:

- a) de cócoras, fixar as mãos no chão com os dedos ligeiramente curvados apontando para trás,
- b) os cotovelos colocados no abdome próximo ao umbigo, os antebraços um pouco inclinados para frente,
- c) as pernas estendidas e o corpo paralelo ao chão.

Pitha é outro termo utilizado como sinônimo de *asana*.

É uma postura de equilíbrio que requer força nos braços para sustentar o peso do corpo. Deve-se aprender a obter equilíbrio na postura. Elevar as pernas com esforço não ajuda a obter o equilíbrio neste *asana*. No início, reter a respiração facilita a prática, em seguida respira-se normalmente.

As mulheres devem ser precavidas ao praticá-lo. Pela fragilidade da musculatura na cintura escapular, o peso das nádegas e pela posição dos órgãos abdominais recomenda-se evitar sua prática em mulheres.

Mayurasana significa postura do pavão real, já que este equilibra seu corpo pousado nas duas patas, do mesmo modo deve-se equilibrar o corpo nas duas palmas e cotovelos. O peso deve descansar nos cotovelos e palmas somente. A cabeça, o tronco e as pernas permanecem paralelos ao chão.

Hamsasana é o *asana* preparatório e recomenda-se praticá-lo previamente.

Distintas variantes de *mayurasana* são estabelecidas por *Shrinivasa*, autor do *Hatha Ratnavali*: considera *mayurasana* com as pernas horizontais estendidas e nessa forma é denominado *danda mayurasana*; *baddha keki mayurasana* ou *padma mayurasana* se feita em *padmasana*. Se feita para um lado é *parshva mayurasana*. Denomina a postura feita com uma perna apoiada no chão e a outra paralela ao chão e elevada *pinda mayurasana*, e considera

que ela destrói todas as enfermidades. Eka pada *mayurasana* é descrito quando uma perna é estendida na direção do pescoço. Também considerado *sahaja mayurasana*.

A descrição aqui é mais popular e é muito elogiada nos textos do *Hatha Yoga*.

31 - *Kukkutasana*: Assumir *padmasana*, colocar os braços entre as coxas e panturrilhas e colocar as palmas no chão, deve-se sustentar o corpo para cima com os cotovelos estendidos e mantê-lo elevado. Este é *kukkutasana*.

Técnica:

- a) posicionar-se em *padmasana*,
- b) colocar os antebraços entre as coxas e panturrilhas perto dos tornozelos,
- c) dedos das mãos abertos no chão,
- d) as pernas seladas deste modo devem levantar-se o mais alto possível até os cotovelos manterem-se eretos.

A postura é denominada *kukkutasana* porque imita a postura de um galo.

O text *Kapalakurantaka Hathabhyasa Paddhati* descreve *pangukukkutasana*, em que eleva-se o corpo equilibrando-se em uma mão e a outra mão tomando o pulso da mão apoiada.

O tronco e as pernas unidas representam o corpo, a cabeça e o pescoço estendidos imitam a postura do galo quando cacareja e os antebraços com os dedos das mãos abertos parecem patas e garras.

Nesta postura o suporte mais importante além dos braços é dado pelos músculos abdominais que são mantidos contraídos. Esta contração aumenta a pressão intra-abdominal ainda que não tanto como em *tolangulasana*.

Assim, não deve ser feita por pessoas que sofrem de úlcera, inflamação abdominal ou do baço. Para quem tem coração e pulmões delicados, também deve ser evitada, inclusive na gravidez e durante a menstruação.

É muito benéfico em problemas digestivos e para reforçar a parede abdominal, em dispepsia, constipação e congestão hepática.

32 - *Kurmasana*: Colocar os tornozelos com os pés evertidos debaixo do escroto, manter coluna, pescoço e cabeça erguidos. É *kurmasana*.

Técnica:

- a) os tornozelos para fora são colocados debaixo do períneo,
- b) mãos acomodadas sobre os joelhos.

Aqui, a palavra *vyutkrama* significa evertido ou para fora. O texto *Trishikhi Brahmana Upanisad* 38 a denomina como *Yogasana*.

É denominado *kurmasana* porque imita uma tartaruga vista por trás com os pés estendidos para fora, que parecem os pés de uma tartaruga saindo de seu casco.

Aquelas pessoas que têm dificuldade para praticá-lo devem proceder com cuidado e gradualmente preparando as articulações, evitando assim o risco de deslocar os tornozelos.

A técnica depende da interpretação de *vyutkrama*. Não temos referência a esta palavra no comentário de *Brahmananda 'Jyotsna'* do *Hatha Pradipika*. A mesma palavra é usada no *Gheranda Samhita*.

Vyutkrama significa em geral oposto, mas aqui é tomada pelo significado de para fora, de acordo à técnica tradicional de *kurmasana* em que não significa com os pés cruzados e sim para fora. O ponto de pressão dos tornozelos não é o mesmo no *Hatha Pradipika* e no *Gheranda Samhita*, no primeiro diz-se que deve ser debaixo do ânus e no *Gheranda Samhita* debaixo do escroto. Mas ao familiarizarmo-nos com a linguagem destes textos parece não haver diferença entre estes dois pontos, já que se referem à zona perineal. Assim, a pressão é exercida no períneo.

No começo foi só uma postura meditativa. Mas depois, foram introduzidas variações nas posições de mãos e braços.

As variantes de mãos são:

- a) com as palmas em ambos peitorais e cotovelos flexionados à altura dos ombros,
- b) igual postura dos braços, mãos nas axilas, dedos para trás,
- c) polegares na parte posterior da cintura na altura da mesma, dorsos apoiados para baixo e aos lados dos quadris, os outros quatro dedos unidos.

33 - *Uttanakurmasana*: Assumindo *kukkutasana* sustentar o pescoço com as mãos e manter-se como uma tartaruga. Este é *Uttanakurmasana*.

Técnica:

- a) fazer o cruzamento das pernas em lótus,
- b) o tronco erguido com ambas mãos colocadas entre as coxas e as panturrilhas como em *kukkutasana*. Apoiar mãos adiante, cotovelos estendidos,
- c) mantendo-se sentado, pegar o pescoço com ambas as mãos entrelaçando os dedos.

Uttana significa supino, por isso também é feito em postura supina; também significa elevado. Este *asana* lembra a postura supina ou elevada de uma tartaruga. Faz-se a postura como *kukkutasana* e leva-se as mãos atrás do pescoço comprimindo o cruzamento de lótus contra o tronco, para isto flexiona-se um pouco o pescoço e depois de fazer esta chave, estende-se o pescoço e o tronco comodamente. Esta não é a postura final, que consiste em deitar-se no chão nessa postura.

É claro que é uma variante de *kukkutasana* pelo seu nome, mas pela sua prática deveria chamar-se *uttanakukkutasana*.

Narayanarthitrtha, no *Yoga Siddhanta Chandrika* a denomina *uttanakukkutasana*.

Em geral este *asana* é praticado sentado. Pode-se chamar a variante sentada *uttana (sthita) kurmasana* e a supina *uttana (sayana) kurmasana*.

Na postura sentada quando, no lugar do pescoço, pega-se as orelhas com os dedos indicador e polegar e se fecham os outros, é conhecido popularmente como *garbhasana* (que significa fetal), e o aluno às vezes se conforma com este passo.

Para a prática final seria a seqüência:

Padmasana, *kukkutasana*, *garbhasana*, *uttana (sthita) kurmasana* e *uttana (sayana) kurmasana*.

Obviamente é uma postura cultural e um bom alongamento para os músculos paravertebrais, longos e curtos e os grandes músculos das costas: trapézio, rombóide e os músculos da coxa.

Seria útil em casos de lordose acentuada, porque reduz a curva lombar. Quando é praticado habitualmente comprime as vísceras abdominais, aliviando sua congestão e melhorando o seu tônus.

Não deve ser feito por quem tenha hipertensão, problemas cardiovasculares e úlcera péptica.

34 - *Mandukasana*: Para adotar *mandukasana* as plantas são colocadas debaixo das nádegas, os hálux se tocam e os joelhos ficam separados.

Técnica:

- a) sentado de joelhos como em *vajrasana*,
- b) separar joelhos,
- c) mãos nos joelhos.

Não há indicações para o posicionamento das mãos, mas o texto *Hatha Ratnavali* indica 'sobre os joelhos', o que ajuda a manter a postura ereta.

35 - *Uttanamandukasana*: Enquanto se permanece em *mandukasana*, segurando a cabeça com os cotovelos, é *uttanamandukasana*, que parece uma rã esticada.

Técnica:

- a) colocar-se em *mandukasana*,
- b) braços flexionados e cruzados atrás da cabeça, com cada mão no ombro e escápula contrários.

Nestas duas posturas a articulação do quadril abduz, envolvendo entre outros músculos os glúteos médios que são de grande importância para a estabilidade da pélvis.

36 - *Vrkshasana*: Colocar o pé direito na raiz da coxa esquerda e ficar como uma árvore na terra, isto é *vrksasana*.

Técnica:

- a) em pé, pés unidos,
- b) o pé direito com a planta apoiada na parte interna da coxa esquerda,
- c) mãos no peito.

É uma postura de equilíbrio. Os textos *Yoga Siddhanta Chandrika* e *Kapalakurantaka Hathabhyasa Paddhati* a denominam *ardha chandrasana*.

37 - *Garudasana*: Fixando firmemente as pernas e as coxas no chão, mantendo o corpo estável com ajuda dos joelhos, colocar as mãos nos joelhos. Este é *garudasana*.

A técnica é:

- a) sentado de joelhos,
- b) tornozelos evertidos (pontas dos pés para fora),
- c) pés separados do corpo,
- d) joelhos unidos e mãos nos joelhos.

É evidentemente uma postura parecida a *kurmasana*. A prática popular é feita em pé, com um pé no chão e com a outra perna enlaçada na primeira; os antebraços entrelaçados, palmas unidas e colocadas frente ao rosto.

38 - *Vrsasana*: Para assumir *vrsasana* deve-se colocar o tornozelo ou o calcanhar direito no períneo e o pé esquerdo virado para trás tocando o chão do lado esquerdo.

É um *asana* simples e fácil.

a) tornozelo direito no períneo

b) perna esquerda virada para trás à esquerda tocando o chão,

c) mãos nos joelhos respectivos.

É uma combinação de *siddhasana* e *vajrasana*. É uma postura meditativa. Seu nome significa touro.

39 - *Shalabbhasana*: Decúbito ventral com as palmas em ambos os lados do peito, levantar as pernas nove polegadas no ar. É chamada *Shalabbhasana* pelos sábios eminentes.

O *Swami Kuvalyananda* descreve este *asana* com os braços estendidos ao longo do corpo facilitando a elevação das pernas. Sugere *ardha shalabbhasana* (meia postura) em que as pernas são elevadas alternadamente. Este *asana* gera muita pressão intra-abdominal que ocasiona esforço nos pulmões e coração, por isso recomenda-se proceder com cuidado e quem tem problemas cardíacos ou pulmonares deve evitá-lo. Na meia postura reduz-se a intensidade.

Técnica:

a) deitado de bruços, mãos colocadas aos lados do peito, palmas tocando o chão,

b) elevar as pernas nove polegadas.

Seu nome significa gafanhoto. Ajuda a eliminar problemas intestinais. O *Gheranda Samhita* propõe com as palmas como em *bhujangasana*.

40 - *Makarasana*: Decúbito ventral, o tórax tocando o chão e as pernas estendidas, envolver a cabeça com os dois braços. É *makarasana*, que aumenta o fogo gástrico.

É um *asana* de relaxamento que massageia o abdome, órgãos abdominais e libera tensão do diafragma. Seu nome significa crocodilo. Para pessoas com problemas respiratórios é recomendado descansar dez minutos nesta postura diariamente, concentrando-se na respiração do abdome.

Técnica:

a) decúbito ventral, pernas separadas com os pés para fora,

b) cabeça apoiada entre os cotovelos flexionados, com as mãos colocadas no ombro contrário.

O crocodilo descansa relaxado ao lado do rio, mas está cheio de energia para nadar. Ainda que este *asana* seja de relaxamento, supõe-se que aumenta a disposição. Como estão posicionados, os braços e a cabeça assemelham-se à cabeça do crocodilo. Os braços servem de almofada para a testa, e o rosto é colocado entre o vão que se forma. Assim o nariz respira livremente. Relaxa-se todo o corpo e respira-se ritmicamente sendo a inspiração e a expiração iguais, em seguida deve-se aumentar o volume da inspiração e expiração fazendo-as mais profundas, suaves e lentas, e a mente concentrada na respiração.

No começo não se deve permanecer além de cinco minutos.

É uma postura de relaxamento e um *asana* cultural. Realiza-se uma massagem abdominal ajudando o intestino delgado, estimulando-o, melhorando o processo digestivo pelo aumento do fogo gástrico.

Tem um mínimo gasto energético. É útil em flatulência e espasmos intestinais.

41 - *Ustrasana*: Decúbito ventral com as pernas cruzadas e pegando com as mãos os pés cruzados, contrair bastante o abdome e a boca. É chamado *ustrasana* pelos sábios.

Significa camelo devido à forma adotada pela boca.

Técnica:

a) decúbito ventral, joelhos flexionados, com os pés cruzados, pegá-los com as mãos opostas,

b) abdome vigorosamente contraído, cabeça levantada com a boca também contraída.

Aumenta o fogo gástrico. Tem alguns efeitos similares a *Uddiyana bandha*.

42 - *Bhujangasana*: Deixar a parte inferior do corpo desde os dedos dos pés até o umbigo tocando o chão. Colocar as palmas no chão e levantar a cabeça como uma cobra.

Bhujangasana é a postura da cobra.

Técnica:

a) decúbito ventral, com as mãos aos lados do tórax com o queixo ou a testa apoiada,

b) elevar lentamente o tronco até o umbigo,

c) as vértebras elevam-se uma a uma de modo que a pressão na coluna se desloca, passo a passo, até que toda ela seja sentida no sacro.

43 - Praticando *bhujangasana*, *kundalini* é despertada, aumenta o calor do corpo e destrói todas as doenças.

Toda a coluna recebe um alongamento anterior, estimula os nervos espinhais e as cadeias ganglionares do sistema nervoso simpático. Estimula a circulação e produz sensação de calor nas costas, por isso é associada com o despertar de *kundalini*.

44 e 45 - *Yogasana*: Girando os pés para cima e colocando-os nos joelhos opostos, mantendo as mãos com as palmas para cima, inspirar fixando a ponta do nariz. Este é *Yogasana* assumido pelos *yogins* para a prática do *Yoga*.

O texto *Yoga Siddhanta Chandrika* menciona uma descrição semelhante com exceção do olhar que é fixado entre as sobrancelhas.

Técnica:

a) sentado, a posição dos pés dá-se colocando os mesmos nos joelhos opostos,

- b)** as palmas das duas mãos estão viradas e colocadas sobre as pernas,
- c)** *nasagra drsti*.

Na realidade, *Yogasana* significaria postura meditativa, que também pode ser *siddhasana* ou *padmasana*. Depois de sentar-se no *asana*, realiza-se *pranayama*. Inalar e expirar com facilidade fixando os olhos na ponta do nariz.

‘Assim termina a segunda lição denominada Asana Prayoga do Ghatastha Yoga no diálogo entre Gheranda e Canda do Gheranda Samhita’.

Terceira Lição

MUDRA e DHARANA

1 a 3- Vinte e cinco *mudras* dão êxito aos *yogins*: *maha mudra*, *nabho mudra*, *uddiyana*, *jalandhara*, *mula*, *maha bandha*, *maha vedha*, *khecari*, *viparitakarani*, *yoni*, *vajroli*, *shakti calani*, *tadagi*, *manduki*, *shambhavi*, os cinco *dharanas*, *ashvini*, *pashini*, *kaki*, *matangi* e *bhujangini*.

O sistema de *mudras* cobre todos os aspectos do Yoga. É proposto com: *mantra*, *asana*, *laya*, *kriya*, *nada*, *bhakti* e *Raja Yoga*. Através dos *mudras* passa-se do aspecto grosseiro ao mais sutil e corresponde a distintos níveis de experiência.

Através dos *mudras* o *yogin* viaja desde *muladhara* a *vishuddha chakras*. *Shambhavi mudra* é a concentração em *ajna chakra*. *Khecari* simboliza as etapas finais.

O *Hatha Pradipika* considera dez *mudras*, e aqui o *Gheranda Samhita* considera vinte e cinco que incluem os três *bandhas* e outros tipos de práticas, como os cinco tipos de *dharana* e algumas formas de *kriya*. No *Shiva Samhita* IV, 24-25 são enumerados dez *mudras*, que são os mesmos citados no *Hatha Pradipika* III, 6-7: *maha mudra*, *maha bandha*, *maha vedha*, *khecari mudra*, *jalandhara bandha*, *mula bandha*, *viparitakarani*, *uddiyana bandha*, *vajroli mudra* e *shakticalana*. No *Shiva Samhita* também é citado *yoni mudra*.

Segundo o *Yoga Kosa*, *mudra* significa postura e atitude. Situados entre *asana* e *pranayama* são considerados mais sutis que os *asanas*.

Muitos *mudras* incluem suspensão da respiração, o que os *asanas* não consideram. Nos *Yogasutras* de *Patanjali* não são citados *mudras*.

Goraksha menciona dois *mudras*: *maha* e *khecari mudra*. O *Gheranda Samhita* inclui cinco *bhuta dharanas* entre os *mudras*.

De acordo com o *Swami Digambarji* de *Kaivalyadhama*, *Lonavla*: '*mudra* é a atitude de corpo e mente que o *yogin* avançado adota quando está próximo a uma experiência espiritual'.

Outra aceção de *mudra* aparece no *Siddha Siddhanta Paddhati* VI, 29-30: 'aquele que expressa a felicidade da união entre a alma individual e a universal, é *mudra*', e considera-se benéfico já que através dele obtêm-se as benções da união de *jivatma* e *paramatma*.

Os *mudras* utilizados na prática do *pranayama* são os denominados genericamente *bandhas* e canalizam o *prana* numa direção determinada.

O termo *mudra* provém da literatura *tântrica* e tem diferentes significados:

- a) postura do corpo,
- b) posição particular de mãos e dedos,
- c) grãos tostados,
- d) mulher associada com as práticas *tántricas*.

O termo *mudra* é formado por '*mud*' e '*ra*'. '*Mud*' é desfrutar ou ser feliz e '*ra*' é dar, segundo o *Sharada Tilada*, texto *tantrico*. Os comentaristas deste texto interpretam que *mudra* dá uma sensação de bem estar. Também significa '*selo*'.

Houve grande influência dos *mudras* em rituais, teatro e dança indianos. Mas aqui nos referimos a seu sentido no *Hatha Yoga*.

O *Hatha Yoga Samhita* define *mudra* no contexto *yogin* da seguinte maneira: '*mudra* é uma técnica que ajuda nas práticas de Yoga como

pranayama, pratyahara, dharana, dhyana e samadhi de acordo com os *yogins* e almas realizadas'. Isto mostra a sua relação com outras práticas.

O *Gheranda Samhita* é o texto que menciona o maior número de *mudras*. O propósito deles, de acordo ao texto, é estabelecer equilíbrio ou *sthirata*, enquanto que no *Hatha Pradipika* é o despertar de *kundalini* ou *kundalini prabodha*.

Do ponto de vista fisiológico, os *mudras* tratam de controlar conscientemente certos músculos semi-voluntários, como os esfíncteres anais, o diafragma torácico, músculos da garganta, olhos etc. Nestes músculos há integração do sistema nervoso central e do sistema nervoso autônomo, que funcionam como uma unidade.

Outro aspecto importante é a manipulação de pressões internas, tanto positivas como negativas, que tonificam os órgãos internos, ajudam a descongestioná-los e estimulam o seu funcionamento adequado. A prática de *mudras* durante um longo tempo equilibra e dá maior controle sobre as atividades autônomas. Os *mudras* ocupam um lugar de destaque neste texto dentro de um forte contexto espiritual, indicando que somente poderão ser aprendidos sob a orientação de um *guru*. Combinam todos os elementos das práticas *yogins* desde *asana*, passando pelo controle respiratório, a concentração e a meditação, até chegar ao *samadhi*.

Este capítulo apresenta, além dos *mudras*, os três *bandhas* essenciais.

O texto *Shiva Samhita* IV, 22-23 estabelece: 'com ajuda do *guru*, depois de ter despertado e atravessado os centros sutis (*chakras*) e seus *granthis* (nós), o *sadhaka* para despertar a adormecida *kundalini*, deve praticar intensamente os *mudras*'.

Os *mudras* são o aspecto interno dos *asanas* e estão relacionados de certa forma com o *pranayama*. O controle interno leva à libertação do complexo corpo-mente. Os *mudras* outorgam oito *siddhis*: *animan* (poder de fazer-se menor), *mahiman* (de fazer-se gigante), *gariman* (de obter peso), *laghiman* (de fazer-se leve), *prapti* (de chegar aos objetos mais longínquos), *prakamya* (de obter tudo o que é desejado), *ishita* (de transformar o que se deseja) e *vashitva* (de controlar tudo). Estes *siddhis* indicam um certo nível de controle somente em relação ao mundano e podem ser impedimentos no caminho espiritual. Se estas técnicas forem praticadas adequadamente, serão o ponto de encontro de todas as práticas *yogins*.

Pela prática de *mudras* as pressões influenciam o funcionamento de glândulas endócrinas, produzindo mudanças no equilíbrio endócrino e eletrolítico.

Os textos falam de seus aspectos positivos na saúde e das precauções que devem ser tomadas para evitar reações colaterais como, por exemplo, o indevido efeito no metabolismo de sais e água.¹⁴

4 e 5- Maha mudra: Pressionar firmemente o ânus com o calcanhar esquerdo, estender a perna direita, pegar o pé com as mãos. Contraíndo a garganta fixar os olhos entre as sombrancelhas. É chamada *maha mudra* pelos sábios.

¹⁴ Gharote, M.L. 'Mudras and bandhas' *Yoga Mimamsa* Vol XXVI, N° 1.

Em outras traduções do *Gheranda Samhita* como 'Science of Yoga' de Parvrajka o simples conhecimento dos *mudras* já outorga todos os *siddhis*: 'Mantenha-os sempre em segredo e nunca dê este conhecimento a ninguém. Os *mudras* dão prazer aos *yogins* e são inacessíveis mesmo para *Devas* como *Marut* e outros. Este *mudra* equilibra *ida* e *pingala*. Somente é efetivo quando se obtêm seu aspecto sutil'.

6- Pela prática de *maha mudra* pode-se eliminar a tuberculose, tosse, obstrução intestinal, distensão do baço, indigestão e febre.

O *Hatha Pradipika* sugere *mula bandha* e não menciona *bhrumadhya drsti*. O *Swami Kuvalayananda* no *Yoga Mimamsa* Vol V, N° 1, p.59-76 faz um profundo estudo de *maha mudra* e o considera de grande valor espiritual e eficácia para o despertar de *kundalini*, daí o seu nome *maha*, de *mahat* (grande). Considera os *mudras* como uma forma particular de contração muscular. Descreve a técnica em quatro partes: uma correspondente a *siddhasana*, a segunda correspondente a *pascimottanasana*, a terceira a *ujjayi* e a quarta é a prática simultânea dos três *bandhas*. Propõe como condições para sua prática: paciência e perseverança, regularidade e cuidado ao fazê-lo. A prática de *ujjayi* é com *kumbhaka*. Recomenda pegar o pé todo para que o abdome esteja contraído.

Dizemos que é *pranayama* praticado com os três *bandhas* na postura de *pascimottanasana* combinada com *siddhasana*. O *mudra* é mantido enquanto mantêm-se *kumbhaka*, e este *kumbhaka* deve ser mais curto que no *pranayama* clássico. Ao desfazer *maha mudra*, primeiro deve-se desfazer os dois *bandhas*: *uddiyana* e *mula*, quase simultaneamente, e em seguida desfaz-se *jalandhara*, abre-se a glote, e exala-se lentamente. A proporção entre os três passos: *puraka*, *khumbaka* e *rechaka* é a tradicional: 1-2-2 ou 1-4-2. Pode-se tomar algumas respirações sem desfazer-se a postura no início da prática.

Não se deve fadigar durante a prática, já que deve ser feito número igual de *kumbhakas* do outro lado.

O *Swami Kuvalayananda* comenta que a tradição mais próxima à sua é a do *Hatha Pradipika* e a analisa: sendo sua tradição a de *Madhaviya*, a mais difícil, porém a mais perfeita inclui *uddiyana*, considerado de especial valor para o despertar da *kundalini*. De acordo com ele, para realizar esta prática devem ser realizados corretamente *pashcimottanasana* e *siddhasana*, depois *pranayama* sem *kumbhaka* e a prática separada dos três *bandhas*. Depois de conseguir domínio nestas técnicas, praticar *kumbhaka* em *siddhasana* e *rechaka-puraka* em *pashcimottanasana*. Em seguida começar a prática de *kumbhaka* em *pashcimottanasana*. A prática de *kumbhaka* em *siddhasana* e *pashcimottanasana* deve ser feita por um longo tempo e os *bandhas* devem ser praticados separadamente. Considera que estas práticas levariam seis meses e assim que se realize a prática completa não fazer mais do que seis *kumbhakas* por dia. Recomenda que pessoas debilitadas não devem cair na tentação de praticá-la, ainda que os autores do *Hatha Yoga* lhe dêem grande valor curativo.

7- *Nabho mudra*: Sempre e em qualquer atividade que o *yogin* esteja deve manter a língua virada para cima e reter a respiração. Este é *Nabho mudra* que destrói todas as enfermidades.

Esta prática é diferente de *khecari*. Aqui ‘*urdhvajihvah*’ não sugere que a língua deva ser forçada para a abertura nasal, e sim que deve virar para cima em direção ao palato. Pode ser considerada uma prática preliminar a *khecari*.

Nabho significa céu. Nesta prática dirige-se a língua ao palato e os olhos para entre as sobrancelhas, ainda que não tenha sido dito no *Gheranda Samhita*. Os experts consideram que esteja completo quando *bhrumadhya drsti* ou *shambhavi mudra* é feito junto com a posição da língua. É uma prática muito misteriosa e muitos *yogins* afirmam que através dela se curam distintas enfermidades. Quando a língua é virada para cima e mantida assim por alguns minutos, as glândulas correspondentes começam a secretar seu suco salivar e considera-se que ele mantenha a juventude e aumente o apetite.

A posição correta da língua, com a raiz contra o palato colabora no controle do mecanismo respiratório pela influência no diafragma.

8- *Uddiyana bandha*: Contrair o abdome acima e abaixo do umbigo. Como resultado o grande pássaro (*prana*) voará, ascendendo. Este *bandha* é *uddiyana bandha* e é como um leão para a morte do elefante.

9- Entre os *bandhas*, *uddiyana* é de especial importância. Praticado adequadamente leva à libertação.

No *Hatha Pradipika* III, 56 aparece o termo ‘*urdhvam ca*’ no lugar de ‘*urdhvam tu*’ e isto parece significativo, acima e abaixo do umbigo. O significado do leão para a morte do elefante é a de que se evita a morte prematura, pela interpretação dessa analogia.

Uddiyana bandha é uma prática que envolve o diafragma e as costelas. Não é mencionado o tipo de respiração. Tradicionalmente, quando feito independentemente, ocorre depois da expiração. Na prática do *pranayama* faz-se depois da inspiração, retendo o ar. O mecanismo anatomo-fisiológico difere segundo a condição respiratória.

Uddiyana bandha tem sido exaustivamente estudado em *Kaivalyadhama*, especialmente na fase inspiratória (ver *Yoga Mimamsa* Vol I, III, IV, VI e VIII). As investigações mais importantes foram dirigidas pelo *Swami Kuvalayananda* em 1.920 e este comprovou que *Uddiyana* gera uma pressão sub-atmosférica em diferentes cavidades durante sua prática. Esta observação explica como os líquidos podem ser absorvidos nas cavidades internas por intermédio desta prática. Também investigou a posição do cólon, a distribuição de seus conteúdos e a forma do estômago, através de raios X durante a prática.

Bhanda em geral significa chave. Os *bandhas* fecham as correntes de *prana* em uma região particular, o que contribui para canalizar as correntes prânicas em uma direção. A aplicação de *bhandas* durante o *pranayama* é uma técnica especial do *Hatha Yoga*. A idéia subjacente nesta prática é intensificar a sensação do movimento prânico através de *sushumna*. A garganta, o diafragma e o ânus são zonas muito sensíveis, que são estimuladas durante o *pranayama* pela prática de *jalandhara*, *uddiyana* e *mula bandha*.

O *Swami Kuvalayananda* considera que o nome de *Uddiyana* deve-se ao fato do diafragma subir e manter-se elevado na cavidade torácica. Esta prática pode ser feita em distintas posições: sentado, em pé, de cócoras e em *sirsasana*.

Técnica:

Uddiyana como praticado geralmente, começa com uma expiração. Os músculos do abdôme completamente relaxados são sugados para debaixo das costelas na falsa inspiração que expande costelas sem inspirar. Isto é seguido pela contração dos músculos das costas, especialmente trapézio e grandes dorsais, que se relacionam com a coluna, exercendo uma tração para cima nesta que é seguida por um sugar para dentro e para cima dos reto-abdominais, produzindo uma aparência côncava. Não podendo manter-se sem ar, relaxam-se os músculos e ao retornar o abdome ao seu lugar inala-se lentamente. Esta respiração deve ser lenta e estável. Este é um ciclo, e sua duração é de dez a trinta segundos. A posição flexionada do corpo ajuda a dar mais concavidade abdominal. Pratica-se de três a quatro ciclos seguidos. Deve ser feito com o abdome e bexiga vazia. Na inspiração normal o diafragma abaixa quando o tórax se expande. Em *uddiyana* o abdome levanta e o tórax se expande. Assim, anatomicamente *uddiyana* significa a elevação do diafragma e *bandha* significa o fechamento neuromuscular na região do umbigo. É esta posição anatômica do diafragma e músculos abdominais que origina as sensações particulares ao longo da coluna devido ao alongamento da parte lombar inferior e no ângulo com o sacro. Assim, estimula a região sacra innervada pelo parassimpático.

O *Swami Kuvalayananda* comprovou através de suas investigações científicas o valor terapêutico desta prática, em especial em relação à posição do cólon e seu conteúdo, através de estudos com raio X. Na prática de *basti* com *uddiyana* a água subia não por antiperistaltismo, que seria anti-higiênico, e sim por um vazio criado internamente. A este vazio colocou o nome de Vazio de *Madhavas* em honra a seu *guru*, *Swami Madhavas de Malsar*. Fisiologicamente, sua característica é produzir pressão subatmosférica (negativa) nas cavidades internas: esôfago, estômago, bexiga e cólon devido ao movimento ascendente do diafragma, devido ao movimento das costelas durante a expansão da caixa torácica. Este vazio produz estímulo circulatório na região pélvica, tonifica os plexos desta área e estimula as fibras nervosas do parassimpático.

Uddiyana sentado: apoiar as mãos nos joelhos e fazer pressão neles dando ao tronco uma posição mais ereta. Esta prática deve ser feita de maneira moderada, especialmente por aqueles que têm problemas cardíacos e não se deve fazer mais do que três vezes por dia. Usa-se com fins espirituais e terapêuticos.

De cócoras: com os calcanhares elevados, as mãos ao lado dos pés e os braços passam por trás das pernas. É útil para a limpeza do cólon na prática de *basti* ou enema *yogin*.

Em *sirsasana*: sustentar o corpo em três pontos: nos dois cotovelos e na cabeça, separar as pernas e flexionar os joelhos mantendo as pernas afastadas e praticar *uddiyana*. Nesta forma relaxa-se o elevador do ânus e do esfíncter anal abrindo o reto, podendo ocorrer a eliminação de gases. Também pode ser realizado em *sarvangasana*. (ver detalhes em: *Yoga Mimamsa* Vol. I, III, IV, VI e VIII).

Existem outras técnicas associadas com *uddiyana*:

a) *uddiyana mudra*: sentado, contrair ligeiramente o abdome e manter a respiração normal e contínua com ajuda do tórax,

b) *tadagi mudra*: deitado com os pés perto do corpo, fazer uma profunda expiração e praticar *Uddiyana* como de costume,

c) *tadagi*: na mesma posição levar o abdome para dentro e continuar a respiração normal com o tórax.

Benefícios: tonifica e fortifica os músculos abdominais, prevê congestão pélvica, alivia constipação e estimula a função hepática e a digestão. Mobiliza o excesso do tecido adiposo na parede abdominal, produz bradicardia sinusal (reduz o ritmo cardíaco) devido à pressão negativa do tórax e influi na circulação sangüínea e na função endócrina. Se praticado demasiadamente pode provocar constipação e dor no tórax e no diafragma.

Por desconhecimento da técnica ou engano, praticam-se duas técnicas em seu lugar: manobras de *Mueller* e de *Valsalva*.

a) Em *uddiyana* o mais importante é a elevação do diafragma pela falsa inspiração depois de uma profunda expiração, o abdome está relaxado e por isso eleva e afunda. Criam-se pressões negativas no tórax e na zona gástrica. Sente-se sucção perto do centro do diafragma, região pélvica e abdome inferior. Estimula os nervos da região sacra e produz um estado especial de consciência.

b) *Mueller*: a falsa inspiração faz-se com forte contração do diafragma. Os pulmões estão em expiração, mas como o abdome está contraído deliberadamente, ambos, abdome e diafragma estão em contração isométrica. A pressão no tórax é negativa, mas no abdome positiva e tem-se uma sensação no pescoço. Como requer esforço produz cansaço e não é possível fazer *nauli*.

c) *Valsalva*: os músculos do tórax e abdome fazem uma contração repentina e forte depois de uma inspiração profunda. É como se quisesse expirar, mas isso não ocorre porque a glote está fechada. Cria-se pressão positiva no tórax e abdome. É cansativa e não pode ser mantida. Às vezes fazemos esta pressão ao defecar ou urinar.

Posteriormente, em *uddiyana* o aspecto sensitivo é o mais importante, e devem ser percebidas sensações ascendentes pela coluna.

10 - *Jalandhara bandha*: Contrair a garganta e colocar o queixo no tórax. Quando *jalandhara* é praticada os dezesseis *adharas* são controlados. Com este grande *mudra* conquista-se a morte.

11 - A mestria em *jalandhara bandha* dá êxito aos *yogins*. Aquele que o pratica por seis meses é indubitavelmente um adepto de *Yoga*.

Esta chave de queixo pode ser praticada como parte de *padmasana* e *siddhasana* ou independentemente, mas invariavelmente pratica-se durante a *kumbhaka*. O queixo deve ser colocado no nó jugular. De acordo com algumas tradições o queixo é colocado contra o tórax, mas quatro dedos abaixo do nó jugular. O nome *jalandhara* pode ser o nome de um grande *yogin* discípulo de *Goraksha*. A palavra '*jala*' refere-se ao cérebro e os nervos que passam através do pescoço, e '*dhar*' denota força ou pressão ascendente. Este *bandha* exerce uma pressão ascendente sobre a coluna e através desta influencia o cérebro.

O *Swami Kuvalyadhama* adverte que não se deve fazer *kumbhaka* sem incluir *jalandhara*, para evitar danos no ouvido devido à pressão do ar através das trompas de Eustáquio no ouvido interno. Também sugere que durante esta prática sente-se pressão no seio da carótida levando à estimulação do nervo carotídeo. Praticando continuamente pode sobrevir uma condição como de transe. Reduz a frequência cardíaca.

Jalandhara bandha usa-se em *puraka* e *rechaka*, em *murccha pranayama* e também em *kumbhaka*, produzindo estupor (Ver *Yoga Mimamsa* Vol. III,4).

Quando *jalandhara bandha* é praticado, o néctar (*amrita*) não flui para baixo em direção a *Agni*, mantendo o *yogin* longe de enfermidades.

No *Hatha Pradipika* III, 69-70 encontramos: '*jalandhara bandha* fecha o grupo de canais e o fluxo descendente do fluído segregado na região alta. Elimina toda a dor que é gerada na garganta. Por isso é chamado de *jalandhara bandha*, que dá pressão ascendente à corrente que passa através do pescoço'.

No *Goraksha Shataka* 36 afirma-se: 'quando *jalandhara bandha*, caracterizado pela contração da garganta é praticado, o néctar não cai no fogo que está situado no nabhi mandala e o *vayu* não erra seu caminho'.

Nabhi mandala é a região de *manipura*, sede do *nabhi chakra*. No *Hatha Pradipika* III, 72 encontra-se a seguinte afirmação: 'os dois *nadis* são bloqueados por esta contração. É *madhyachakra* que controla os dezesseis *adharas* (pela regulação do fluxo dos fluídos vitais a eles). *Adharas* são os dezesseis pontos vitais ou centros vitais ao longo do corpo, que correspondem a: os dedões, tornozelos, joelhos, coxas, períneo, genitais, umbigo, coração, pescoço, garganta, língua, nariz, entre sombrancelhas, testa, cabeça e *Brahmarandhra*.'

12 e 13 - *Mula bandha*: Pressionar a região perineal com o calcanhar do pé esquerdo e contrair o ânus. Em seguida pressionar o umbigo contra a coluna com força, colocar o tornozelo direito cuidadosamente no órgão genital. Este *mudra* chamado *mula bandha* previne o envelhecimento.

Mula bandha consiste na contração forte do esfíncter anal e ao contrair o ânus contrai-se toda a região pélvica. Assim, virtualmente *mula bandha* é uma prática de contração pélvica que é facilitada quando se exerce pressão no períneo e se contrai o abdome inferior. Esta prática tem por objetivo trabalhar sobre o sistema nervoso central e autônomo, através dos nervos terminais nos esfíncteres anais.

Sua prática é considerada muito importante do ponto de vista físico e espiritual. Considera-se que próximo ao ânus está o centro de *muladhara chakra* e o lugar de residência de *kundalini*. No *Hatha Pradipika* III, 60-61 afirma-se: 'pela contração do ânus, *apana vayu*, cujo curso natural é descendente, ainda que cautelosamente, é dirigido para cima forçadamente. Os *yogins* denominam esta ação como *mula bandha*'. Denomina-se elevação de *apana* a sensação que provém desta prática e que se manifesta como algo ascendente na coluna.

No *Goraksha Shataka* 37 indica-se 'pressionando o *yonis* (espaço entre o ânus e testículos) com o calcanhar, deve-se contrair o ânus e fazer subir *apana*. É *mula bandha*'.

No *Aparoksanubhuti* de *Sri Shankaracharya*, na passagem V, 116 afirma-se: 'esse (*Brahman*) raiz de toda a existência e na qual se baseia a restrição da mente é chamado a raiz restringente (*mula bandha*) que deve adaptar-se sempre já que é o adequado para o *Raja yogin*'.

14 e 15 - *Maha bandha*: Deve-se pressionar firmemente a raiz do ânus com o tornozelo do pé esquerdo. Depois o sábio deve pressionar este tornozelo com o pé direito, contrair o períneo e reter a respiração por *janlandharabandha*. É denominado *maha bandha*.

16 - *Maha bandha*: é um grande *bandha* que previne a decadência e a morte. Por virtude deste *bandha* obtêm-se o que se deseja.

No *Hatha Pradipika* III, 18-19 dá-se uma técnica ligeiramente diferente. No lugar do pé direito pressionar o calcanhar esquerdo, é colocado na coxa esquerda e claramente indica a prática de *puraka*, *kumbhaka* e *rechaka* durante o *bandha*, enquanto no *Gheranda Samhita* menciona-se a retenção da respiração e dá-se o resto por compreendido. O *Hatha Pradipika* III, 21 dá outra alternativa em consideração ao uso de *jihva bandha* em substituição a *jalandhara*: ‘Alguns, em relação a este, opinam que *kantha bandha* (*jalandhara*) deve ser excluído e sustentam que fazer pressão com a língua contra os dentes frontais (*jihva bandha*) é preferível’. O *Siddha Siddhanta Padhati* descreve esta técnica com a língua pressionando a úvula e o *Hatha Pradipika* III, 23 estabelece que *maha bandha* libera da morte e faz confluir as três correntes (que fluem nos três *nadis*) e leva a mente a *kedara* (espaço dentro do entrecenhos que é *Shiva sthana* ou morada de *Shiva*).

É a combinação dos dois anteriores: *jalandhara bandha* e *mula bandha*.

17 - *Maha vedha*: Assim como, a beleza, a juventude e os encantos de uma mulher não têm sentido na ausência do homem, similarmente *mula bandha* e *maha bandha* não tem valor sem *maha vedha*.

18 - Assumindo *maha bandha*, realizar *uddiyana* durante *kumbhaka*. É conhecida como *maha vedha* que dá êxito aos *yogins*.

O *Hatha Pradipika* III, 25 descreve a técnica um pouco diferente e mais elaborada: ‘estabelecido em *maha bandha*, depois de fazer *puraka* e retendo a respiração com *jalandhara bandha*, sentar, balançar-se apoiando as duas mãos no chão e suavemente golpear o chão com as nádegas antes de expirar’.

Maha vedha é uma combinação de *tadana kriya*, golpear as nádegas no chão, e *bandhatraya*, aplicação das três *bandhas* ao mesmo tempo.

Maha vedha significa ‘grande perfuração’, ‘grande penetração’ em relação à penetração da consciência em regiões ainda desconhecidas e à perfuração de *sushumna* por *prana*.

Brahmananda em seu comentário sobre o *Hatha Pradipika* diz que a inspiração deve ser feita pelas duas narinas e propõe fechar a passagem de *vayu* ou deter seu movimento.

Aclaram os *yogins* que ao golpear o chão com as nádegas, o pé esquerdo é pressionado contra o períneo e o *vayu* abandona *ida* e *pingala* e percorre o *nadi* central.

No *Shiva Samhita* IV, 43-44 indica-se que o efeito deste *mudra* é perfurar o *Brahma granthi* em *sushumna marga*. O domínio da respiração em *Uddiyana bandha* é o elemento requerido para o despertar da *kundalini*. A idéia é dirigir *prana* para *sushumna nadi*.

19 - O *yogin* será o melhor entre os conhecedores do Yoga se praticar *maha bandha* e *mula bandha* acompanhado de *maha vedha*.

20 - Não terá medo da morte e não envelhecerá. Este *vedha* deve ser mantido em segredo pelos adeptos do Yoga.

O *Hatha Pradipika* III, 31 propõe que este *mudra* deve ser praticado oito vezes por dia a cada três horas, e através de sua prática dispersam-se os pecados e acumulam-se méritos.

A tríade de *mudras* constitui o primeiro *sadhana*, ou seja, a primeira técnica avançada de realização espiritual depois de *asanas* e *pranayamas*.

O *Shiva Samhita* IV, 48 estabelece que o êxito sobre a morte é alcançado em seis meses através desta prática.

21 - Khecari: Cortar o freio debaixo da língua, mover a língua regularmente, esfregá-la com manteiga e manipulá-la com pinças de aço.

A prática preliminar é alargar a língua para que possa chegar a *bhrumadhya* e está descrita detalhadamente no *Hatha Pradipika* com a progressão a seguir e as substâncias vegetais para aplicar no local do corte. No *Hatha Pradipika* III, 35-36 *khecari* denomina-se *vyoma chakra*. *Khecari* significa que se move no espaço e *vyoma chakra* é o *chakra* do céu.

O *Gheranda Samhita* III, 7 ao falar de *nabho mudra*, recomenda que o *yogin* mantenha a língua virada para o alto e restrinja a respiração em todas as atividades. Considera-se uma técnica preliminar a *khecari*.

Nabho significa bruma, vapor, e se aplica especialmente ao vapor do soma, bebida utilizada nos sacrifícios. O soma identifica-se a ambrosia lunar, bebida dos deuses que emana da lua. A palavra '*khe*' deriva de '*kha*' e significa céu, ar, espaço. O objeto de *khecari* não é voar no espaço e sim conquistar o espaço interno.

O *Hatha Pradipika* IV, 43 diz: 'quando *prana*, que está nos *nadis* direito e esquerdo, flui através do centro (*sushumna*) *khecari mudra* faz-se perfeito. *khecari* possibilita à consciência permanecer concentrada em *ajna chakra*, Senhor do vazio, instalando o controle sobre *akasa*.

O *Yoga Vasistha* diz: 'dos três tipos de *akasha*: *cidakasha* (espaço espiritual), *cittakasha* (espaço mental) e *bhutakasha* (espaço elemental), *cittakasha* é o estado intermediário em que a mente vai de um objeto a outro no *akasa* elemental de objetos... quando a sombra dos *samkalpas* em nós se extinguir, a luz de *cit*, que é imaculada, brilhará'. (Ver *Laghu Yoga Vasistha*, Adyar, p. 68). Como todos os *mudras*, deve-se ir além do aspecto fisiológico.

22 - Praticando regularmente, a língua fica mais longa até chegar entre as sobrancelhas e obtêm-se *khecari*.

23 – Lentamente, colocar a língua na passagem do palato superior. Quando a língua é virada e entra na cavidade do palato alto e o olhar se fixa entre as sobrancelhas obtêm-se *khecari mudra*.

24 - Por sua prática não se sofre de perda de memória, não se sente fome, sede ou fadiga, e se vence a enfermidade, envelhecimento e morte e o *yogin* adquire um corpo radiante.

25 - Como consequência, o corpo não se queimará com o fogo, não se secará com o vento, não se molhará com a água, nem será mordido por serpentes.

Este *mudra* produz secreções que são consideradas de grande valor fisiológico, já que produzem grande concentração, ajudando o *yogin* a obter o *samadhi*.

A língua deve ser colocada contra as três vias (*tripatha*) que formam uma cruz: *ida*, *pingala* e *sushumna*, que se unem no *ajna chakra*.

No *Hatha Pradipika* considera-se que a língua deve ser colocada nesse lugar durante pelo menos meio *ksana*, equivalente a um *ghatika* ou meio *muhurta*, ou seja, por vinte e quatro minutos.

26 - Os membros se tornam formosos, o *samadhi* sobrevém rapidamente e a língua, tocando a abertura no *crânio*, sente paladares de vários sucos deliciosos.

27 e 28 - Dia a dia experimenta sensações agradáveis que se originam destas secreções. Primeiro os sucos são sentidos salgados, em seguida amargos, adstringentes, depois com sabor de manteiga, *ghee*, leite, coalhada, leite amanteigado, mel, suco de uvas e finalmente néctar.

Ainda que a concentração nos órgãos dos sentidos produza certas experiências semelhantes, num sentido esotérico e espiritual, o texto indica distintas etapas no caminho ao *samadhi*, até saborear o néctar divino. Por isso se diz que se consegue o *samadhi*.

29 - *Viparitakarani mudra*: *Surya* mora na raiz do umbigo e *chandra* na base do palato. O homem sucumbe à morte porque *surya* absorve a ambrosia.

30 - Este processo pelo qual *surya* é levado para cima e *chandra* é levado para baixo denomina-se *viparitakarani mudra*, que é mantida em segredo por todos os textos *yogins*.

Jyotsna, sobre o *Hatha Pradipika* III, 78 sintetiza este *mudra* dizendo: 'toda postura que tem a cabeça para baixo e as pernas para cima pode ser chamada tecnicamente *viparitakarani* ou postura invertida'. Pode ser considerada assim como uma classe de práticas onde estão inclusas *sirsasana*, *sarvangasana* etc. *Viparita karani* é mais fácil que as outras duas.

O processo de execução é:

a) deitado de costas no chão, levantar as extremidades inferiores até um ângulo reto,

b) elevar os quadris e sustentar as costas com as mãos,

c) o tronco está inclinado, sustentado pelas mãos e as pernas são mantidas verticais ao chão,

d) o tórax não pressiona o queixo como em *sarvangasana*,

e) aplica-se *jihva bandha*.

A prática desenvolve grande vitalidade.

De acordo com o *Goraksha Shataka*, *viparitakarani* é considerado *pratyahara*, porque neste *mudra* o fluxo de *amrita* secretado pela lua no palato em direção ao sol é interrompido.

Os conceitos de *surya* no umbigo, a lua no palato, o néctar secretado pela lua e sua absorção pelo sol ainda não são compreendidos nos termos da

anatomia e fisiologia modernas. De acordo com a fisiologia e mística *yogins*, a *amrta* que é secretada pela lua é consumida pelo fogo do sol, cuja função é destruir pela combustão. A natureza da lua é a imortalidade e a do sol é a destruição por combustão. Do mesmo modo, na reabsorção cósmica (*pralaya*) *Rudra* devora os mundos através do sol, que absorve toda a umidade da terra e seiva das plantas e criaturas. Refere-se a reverter a polaridade magnética interna com a qual se ativa *kundalini*.

31 - Acomodar-se com a cabeça e os braços no chão e levantar as pernas mantendo-se estável. Isto é chamado *viparītakarāni*.

32 - Praticar este *mudra* regularmente para evitar o envelhecimento e a morte. Aquele que o realiza é respeitado em todos os mundos como um *siddha* e não perece mesmo no *pralaya*.

Pralaya é período de dissolução, de morte. O *Goraksha Shataka* menciona a necessidade do ensinamento do *guru* e não só ler nos livros, pela importância de evitar que o fogo consuma o néctar. O *Hatha Pradipika* e o *Yoga Tattva Upanisad* prescrevem aumentar a ingestão de alimentos adequados para fazer *viparītakarāni*. Menciona que depois de três meses de prática os sinais de envelhecimento desaparecem e, se praticado três horas por dia a pessoa não morrerá e nem envelhecerá. Reforça e esclarece, complementando este *mudra* com o seguinte:

33 - *Yoni mudra*: Em *siddhasana*, tapar os ouvidos com os polegares, os olhos com os indicadores, nariz com os dedos médios e a boca com o anular e o mínimo.

34 a 36 - Inalar *prana* através de *kaki mudra* e uní-lo com *apana*. Contemplar os seis *chakras* em sua ordem e despertar *kundalini* repetindo os mantras *hum* e *hamsa*. Colocar *Shakti* (*kundalini*) com o *jiva* em *sahasrara*. Identificando-se a si mesmo com *Shakti* e fazendo-se uno com o Senhor *Shiva*, pensar nos distintos prazeres, gozos e suprema bem-aventurança. Que realize a união de *Shiva* e *Shakti* com sua mente cheia de felicidade, que perceba que ele é *Brahman*. Este *yonī mudra* deve ser cuidadosamente guardado. Não é fácil de ser obtido mesmo pelos deuses. Quando o obtêm, o *yogin* entra verdadeiramente em *samadhi*.

A técnica consiste em:

a) assumir *siddhasana*, depois de uma profunda inspiração através de *kaki mudra*, Inspirando pela boca como o bico de um corvo,

b) fechar os ouvidos com os dedos polegares, os olhos com os indicadores, os lábios superiores com os anulares e os lábios inferiores com os mínimos.

Isto se denomina também *sanmu khimudra* pelo fechamento dos seis orifícios.

Como técnica preliminar, deve-se praticar *Shakticalāni mudra* como indicado no verso 48 deste mesmo capítulo. Menciona-se que por sua prática se consegue a realização da visão do Ser. O mesmo está indicado no *Shiva*

Samhita V, 38. Propõe a meditação sobre a unificação *Shiva-Shakti* e sobre 'eu sou *Brahman*'.

Considera-se a mais importante e secreta das práticas. *Yoni mudra* é uma técnica para despertar os poderes latentes e é necessário aprendê-la com devoção aos pés do *guru*. Esta descrição representa o que se denomina *Laya Yoga*, *Chakra Veda*, *Kundalini Yoga*, e refere-se ao despertar dos *chakras* pelos quais transforma-se o corpo na expressão do fogo cósmico que purifica e liberta.

37 e 38 - Mediante este *mudra*, o *yogin* não se contaminará por pecados ainda que seja de matar a um *brahmin*, a um feto, de beber licor ou ainda que haja tido relações com a mulher de seu *guru*. Quem pratica *yonī mudra* é libertado dos pecados maiores e menores. Deve ser praticado para obter a libertação.

Não há mais efeito kármico, tudo foi purificado. É o que significa este verso de modo exagerado. *Yoni mudra* também é conhecido como *sanmuktimudra* pelo fechamento das seis aberturas: dois ouvidos, dois olhos, nariz e boca. A prática é inspirar por *kaki mudra* e em *kumbhaka* contemplar os seis *chakras* repetindo o *mantra hamsa*.

Por *yonī mudra*, segundo o verso VII, 12-13 deste mesmo texto, obtêm-se *Laya siddhi yoga samadhi*, também denominado *advaita samadhi*.

39 - *Vajroli mudra*: Fixando as mãos no chão, elevar as pernas e a cabeça no ar. Os sábios dizem que é *vajroli mudra*, que conduz ao despertar de *kundalini* e outorga vida longa.

Na realidade, descreve-se como um *asana* feito sobre as mãos. As palmas no chão, as pernas cruzadas atrás do pescoço e o corpo elevado sobre as mãos. É totalmente diferente da forma normalmente descrita. Por exemplo, no *Hatha Pradipika* III, 84: 'o homem tanto como a mulher podem ter êxito em *vajroli*, gradualmente adquirindo prática para elevar as secreções da região pélvica, contraindo e manipulando adequadamente os órgãos internos da região pélvica'. Esta manipulação pode incluir *mula bandha*, *tadagi mudra*, *Uddiyana bandha* e o esforço físico para que se elevem as secreções da parte inferior. No *Hatha Pradipika* III, 85 aparece: 'com esforço deve-se soprar na uretra através de um tubo prescrito. Deve ser feito repetidamente para que passe ar pela uretra'. Aqui parece ser um *kriya* ou processo de purificação. O objetivo desta prática seria evitar substâncias excitantes que podem permanecer na uretra. É interessante ver que o resultado da prática segundo o *Gheranda Samhita* é *bindu siddhi* que é a mesma do *vajroli* tradicional.

É o melhor exemplo de como as práticas do *Hatha Yoga* apresentam-se neste texto de uma maneira casta. Este movimento de castidade, ou seja, de eliminar práticas *tântricas* começou com *Gorakshanath*. *Theos Bernard* em '*Hatha Yoga*, uma técnica de libertação' afirma que é possível que a pressão produzida direcione os olhos para cima. Parece ser uma variante de *viparītakarāṇī mudra*. O conceito de *bindu siddhi* deve ser compreendido esotericamente.

40 - *Shakti calani*: Em *muladhara* dorme a grande deusa *Kundalini*, a Energia Absoluta. Tem a forma de uma serpente de três voltas e meia.

41 - Enquanto está dormindo no corpo, *jiva* é somente um animal. Deve praticar os numerosos *Yogas* até obter-se o Conhecimento Supremo.

Enquanto esta energia não é despertada não se experimenta a existência, a vida.

42 - Assim como uma porta é aberta por uma chave, também ao despertar *Kundalini* pelo *Hatha Yoga*, atravessa-se *sushumna* e se destrava a porta de *Brahman*.

Todas estas passagens referem-se ao despertar da *kundalini*. Referem-se à prática adequada de unificação de '*ha*' e '*tha*', duas polaridades, ou *Shiva* – *Shakti*, que simboliza o despertar e a unificação da consciência.

43 e 44 - *Shakti calani* deve ser praticado num quarto fechado cobrindo somente o umbigo com um pedaço de tecido, mantendo-se nu, mas sem sair. Deve ser de 23 centímetros de comprimento e 7,5 centímetros de largura, suave, branco e de textura fina. Deve-se assegurar deste modo e sustentá-lo com uma faixa ao redor da cintura.

O *Hatha Pradipika* entende as primeiras linhas deste verso como a descrição de *kanda*, o ponto de partida dos *nadis*.

45 e 46 - Deve-se espargir e esfregar o corpo com cinzas, assumir *siddhasana*, inspirar pelas narinas e vigorosamente unir *prana* com *apana*. Com *asvinimudra*, contrair o ânus lentamente até que *vayu* seja forçado para *sushumna* e outorgue uma experiência ou manifeste sua presença.

47 - Depois, restringindo *vayu* pelo *kumbhaka*, *kundalini* se sentirá sufocada, despertará e ascenderá para *Brahmarandhra*.

A técnica é: em *siddhasana*, inspirar pelas narinas e unir com esforço *prana* e *apana* (*kumbhaka*). Praticar em seguida *asvini mudra* até que *vayu* entre em *sushumna* e outorgue uma experiência. A essência da prática é em *siddhasana*, concentrar-se nas distintas sensações do corpo durante *kumbhaka* e fazer *ashvinimudra*. A experiência é individual. Isto leva à introversão. No verso III, 48 o *Gheranda Samhita* o relaciona com *yonimudra*. São diferentes formas de chegar ao despertar da *kundalini* ou força espiritual abrindo a boca de *sushumna* de modo que *prana* *vayu* passe.

48 - Sem *Shakti calani*, *yonimudra* não é efetivo. Assim deve-se praticar *Shakti calani* e depois *yonimudra*.

Parecem ser complementares, já que se recomenda *yonimudra* como parte de *Shakti calani*. Ao mesmo tempo é confuso e talvez seja devido ao desejo de manter a prática em segredo. A ordem nos versos parece estar mudada intencionalmente.

49 - Oh, Chandakapala! Assim te descrevi Shakti calani. Trata de mantê-lo em segredo e praticá-lo diariamente.

50 - Tadagi mudra: Levar o abdome para trás para que pareça um poço. É chamada de grande *tadagi mudra*, destruidora da velhice e da morte.

Tadagi significa poço de água vazio. De acordo com a prática faz-se depois da expiração de modo semelhante a *uddiyana bandha*, mas em posição supina, com as pernas flexionadas e abrindo as costelas sem inspirar. Tem os mesmos efeitos que *uddiyana bandha*.

A descrição do *Gheranda Samhita* não é completa.

O importante é a descrição do abdome como um poço, ou seja, afundado. Considera-se uma prática prévia e semelhante a *uddiyana bandha* e seus efeitos são similares.

51 - Manduki mudra: Fechando a boca mover a raiz da língua. Em seguida lentamente tragar o néctar. Esta prática é chamada *manduki mudra*.

O importante é a relação com a secreção de *chandra*, ou seja, estimular a base da língua para a zona da úvula para que produza a secreção, que afirmam, evita o envelhecimento. *Manduki* significa rã. É uma prática preliminar a *khecari* e deve compreender-se no mesmo sentido espiritual e esotérico.

52 - A pessoa que sempre pratica manduki não terá rugas nem envelhecerá, desfrutará de eterna juventude e o cabelo não ficará grisalho.

53 - Shambhavi mudra: Fixando os olhos no interior num ponto entre as sombrancelhas meditar no *atman*. Este é *shambhavi mudra* que é zelosamente guardado em todos os *Tantras*.

Esta descrição assemelha-se mais a *bhrumadhya drsti*. O *Hatha Pradipika* a descreve em IV, 35 no capítulo dedicado ao *samadhi*. Em IV, 36 é descrito assim: 'fixar a mente em *antarlaksya* (objeto interno) mantendo os olhos abertos sem piscar' e em IV, 37: 'quando o *yogin* encontra-se num estado em que ambos, *citta* e *prana*, estão absorvidos no objeto interno (*antarlaksya*) e os olhos estão dirigidos para cima com os globos oculares fixos, olhando sem ver, é sem dúvida *shambhavi mudra* adquirido pela graça do *guru*, na qual resplandece o único último princípio de *Shambhu* (*Shiva*) mesmo que não se possa dizer que é vazio (*shunya*) nem não vazio (*ashunya*)'. No verso IV, 38 dá a diferença de *khecari* com relação aos olhos e concentração da mente e estabelece sua relação com *unmani*, posto como sinônimo de *samadhi*. Assim, o *Hatha Pradipika* considera este *mudra* o mais importante já que produz o estado de *Laya*. Por isso o trata no capítulo referente ao *samadhi*. No IV, 39 indica: 'dirigir os olhos para a luz despertada internamente levantando um pouco as sombrancelhas e mantendo a mente como no *mudra* anterior, rapidamente se obtém *unmani*'.

Às vezes é confundido com *trataka* (*kriya*), que aparece no *Gheranda Samhita* I, 34. É evidente que não se trata de uma simples técnica. É um erro compreender esta prática de maneira externa. E por isso é considerada muito secreta nos *Tantras*.

54 – Os Vedas, os Shastras e os Puranas são como mulheres públicas. Shambhavi mudra deve ser guardado como uma dama de família respeitável.

Verso semelhante no *Hatha Pradipika* IV,35.

55 - Quem conhece shambhavi mudra é o próprio Adinatha, Narayana e Brahma, o Criador.

56 - Maheshvara disse: Em verdade, em verdade, quem conhece shambhavi mudra é Brahman e nada mais.

O estado de *shambhava* é um estado de vazio ao qual nenhuma outra experiência conhecida pode se assemelhar, já que ao mesmo tempo não é vazio. Está repleto de *saccidananda*.

57 - Dharana: Foi explicado shambhavi mudra, escuta agora sobre os cinco dharanas. Havendo dominado os dharanas não há nada que não se possa conseguir.

O texto descreve agora os *pancha dharanas*. A descrição de *Goraksha Shataka* menciona os objetos de concentração, seu lugar e visualização, enquanto os *Yogasutras* de *Patanjali* não mencionam nenhum objeto para esta prática e define *dharana* como a fixação da mente. *Goraksha* a define como a fixação da mente (*citta*) em *prana*, numa das localizações ou *dhyana sthanas*. Segundo o *Goraksha Shataka* os seis membros do Yoga são: *asana*, *pranasamyama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* e *samadhi*. Ao referir-se a *dharanas*, no verso 68 diz: ‘as *dharanas* dos cinco *bhutas* ou elementos devem realizar-se nas distintas localizações dentro do corpo. *Dharana* é praticada para a quietude da mente’.

Nos *Yogasutras* de *Patanjali* se desenvolve na terceira parte: *vibhuti pada*, no ponto em que tratam de *samyama* e das três últimas etapas do processo *yogin* e os efeitos que são experimentados nelas. No *Hatha Pradipika* o tema de *dharana* encontra-se no capítulo IV de maneira não sistemática.

Dharana etimologicamente significa ‘apertar, manter oprimido’ e define-se como a fixação da mente num só ponto. *Vyasa* expressa que ‘*dharana* é o primeiro passo para a absorção espiritual, como a mesma terra onde uma criança cai, transforma-se na única sustentação para sua elevação. Com ajuda deste suporte podemos nos levantar novamente’. Em seu comentário, *Vyasa* propõe diferentes focos de concentração: coração, ponta do nariz, umbigo, língua.

Em relação à duração de *dharana*, o *Goraksha Shataka* menciona uma diferença: *dharana* é de duas horas e *dhyana* de vinte e quatro horas.¹⁹ *Vijnana Bhiksu* no *Yoga Sangra*, cita *Isvara Gita*, que dá a *dharana* a duração de doze *pranayamas*.

No *Gheranda Samhita* considera-se o elemento de concentração, sua cor, letra sânscrita que a representa, forma, divindade, procedimento de prática, duração e os benefícios que produz. Considera-se que estão incluídos no capítulo de *mudras* porque estes despertam as sensações no corpo facilitando a concentração (*dharana*) neles.

Os efeitos destes *dharanas* são descritos nos versos II, 68 e 69.

58 - Dominando *dharana* pode-se ascender a *svarga loka* enquanto permanece-se neste corpo, e se pode mover através do ar tão rapidamente como a mente. Deste modo e de nenhum outro se adquire esta habilidade.

Svarga loka significa Céu, Paraíso. Com a consciência estabelecida no *atman* presente no coração, o praticante está capacitado a conseguir o domínio dos cinco *tattvas* ou elementos constituintes do universo e isto se consegue pela prática de *dharana*.

59 - *Adho dharana* ou *prthivi dharana*: Colocar no coração o elemento terra, quadrangular, formoso como o ouro e que tem a sílaba *lam* como *bija* e presidido por *Brahma*, reter *prana* junto com *citta* duas horas nessa concentração. Este é denominado *adho dharana* pelo qual se conquista a terra e produz estabilidade.

¹⁹Yoga Kosa, Yoga Terms Explained with Reference to Context Vol I e II, Kaivalyadhama S.M.Y.M. SAMITI, Lonavla, 1972.

Pode-se realizar uma prática aproximada durante *kumbhaka*, com a repetição do *bija lam*. Somente um sábio pode ensiná-lo. A terra é símbolo de estabilidade. Há *mantras* que ajudam a estabilizar o *asana* e que se referem às qualidades de *prthivi*. No *Goraksha Shataka* 69 está descrito: ‘neste *mudra-dharana*, deve-se reter *prana* acompanhado pela concentração da mente por cinco *ghatikas* (duas horas) no elemento terra, que é quadrangular, está situado no coração e presidido por *Brahma*, é formoso como uma pedra preciosa amarela e é caracterizado pelo *lakara* (som *lam*). Através deste *dharana* conquista-se a terra’, ou seja, o *yogin* poderá mover-se na terra sem interferências. O êxito nesta prática dá mestria sobre *muladhara chakra* que rege *prthivi tattva* (elemento terra) e conseguem-se *siddhis* como teletransporte e levitação.

60 - Ambhasi dharana: Unir, por duas horas, *prana* a *citta* no auspicioso elemento água, que é branco como um caracol, como a lua e como a flor *kunda*. Tem o néctar e a sílaba *vam* como seu *bija* e é sempre presidido por *Vishnu*. Este é *ambhasi dharana* que destrói insuportáveis sofrimentos e pecados. Fazê-lo durante cinco *ghatikas*.

O *Goraksha Shataka* 70 descreve assim: ‘o elemento água, que é semelhante à lua crescente e é branco como *kunda*, está no nível da garganta, e se enche com o néctar que é caracterizado por *vakara* (som *va*) e está associado a *Vishnu*. Deve-se reter o *prana* à mente por cinco *ghatikas* (duas horas) nessa região. Este *dharana* é o elemento água que permite digerir todos os venenos’.

Também no *Shiva Samhita* III, 63 lê-se ‘que o *yogin*, depois das práticas prévias, pratique os cinco *dharanas* ou formas de concentração em *Vishnu*, pelos quais se obtêm o controle sobre os cinco elementos e assim se elimina o temor de ser prejudicado por qualquer um deles’. A mestria sobre este *mudra-dharana* confere domínio sobre *svadhisthana chakra*, que rege o elemento água. O *siddhi* (poder) é caminhar sobre a água.

61 - Vaishvanari dharana ou agnaya dharana: Une *prana* a *citta* por duas horas no elemento fogo que está localizado no umbigo e é vermelho como o inseto chamado *Indra Gopa*, cujo *bija mantra* é *ram* e é presidido por *Rudra*, que é brilhante como o sol. Este é *vaishvanari dharana*, que destrói o temor da morte.

O *Goraksha Shataka* 71 define assim: ‘na região do palato está o elemento fogo com a forma de um triângulo brilhante como o inseto chamado *Indra Gopa* caracterizado por sua cor formosa como o coral e associado com *Rudra*. Deve-se reter *prana* e a mente por cinco *ghatikas* (duas horas) nessa região do fogo. Este *dharana* dá controle sobre o elemento fogo’.

A prática indicada é o *kumbhaka* unindo a mente ao símbolo de *Agni* e a repetição do *bija mantra*. O êxito através deste *mudra* dá domínio sobre *manipura chakra*, que rege o elemento fogo. O *siddhi* é caminhar sobre fogo. Pode-se encontrar a descrição deste *siddhi* no livro de Daniel III, 21-25.

62 - Vayavi dharana: Unir por duas horas *prana* a *citta* no *vayu tattva*, que tem a cor da fumaça e é repleto de qualidades, sendo seu *bija yam*, é

presidido por *Ishvara*. Este é *vayavi dharana* que dá ao aspirante a experiência de voar no ar.

O *Goraksha Shataka* 72 afirma que o elemento ar, situado entre as sombrancelhas, é brilhante como o fogo crepitante, redondo, composto por *vayu* e associado com o *bija yam*, sendo *Ishvara* sua divindade. Deve-se concentrar a mente junto com o *prana* por cinco *ghatikas* na região de *vayu*. Este *dharana* possibilita ao *yogin* voar’.

O êxito neste *dharana* dá mestria sobre *anahata chakra*, que rege o elemento ar. A experiência de voar pode ser entendida também como se desmaterializar e materializar.

63 - *Nabho dharana* ou *akashi dharana*: Unir *prana* a *citta* por duas horas com o *tattva* denominado *vyoma*, que é semelhante à água do mar, clara como o cristal. É presidida pelo deus *Sada Shiva*, cujo *bija mantra* é *ha*. Este é *Nabho dharana*, que pode abrir as portas da libertação. Quem conhece este *dharana* é um verdadeiro *yogin*, não envelhece nem morre, nem mesmo em *pralaya*.

No *Goraksha Shataka* 73 encontra-se que: ‘o elemento *akasa* (espaço) situado em *Brahmarandhra* é como água pura e está associado com *Sada Shiva* e à letra *ha*. É sereno. Deve-se reter *prana* e a mente por cinco *ghatikas* nessa região. Este *dharana akasa* é eficiente para abrir as portas à libertação’.

Esta característica do *Gheranda Samhita* de incluir os cinco tipos de *dharana* no capítulo de *mudras* é muito importante. É o mesmo que dizer que são considerados vinte e cinco *mudras*, incluindo os *pancha dharanas*, que marcam uma transição do físico ao psicológico. O êxito nesta prática dá mestria sobre *visuddha chakra*, que regula o elemento espaço. O *yogin* que permanece estabelecido no éter não tem *karma*, abriu as portas da libertação e por isso a referência a *pralaya*.

Os *pancha dharanas mudras* outorgam o que nos *Yogasutras* de *Patanjali* denomina-se *bhuta jaya siddhi* ou poderes sobre os elementos.

64 - *Ashvini mudra*: Contrair e abrir a abertura anal repetidamente. É *asvinimudra* que desperta *Shakti (kundalini)*.

São contrações e aberturas repetidas do esfíncter anal. Pode ser praticado em distintas posturas e tem muitos benefícios terapêuticos. Este *mudra* não é encontrado no *Hatha Pradipika*, no *Goraksha Shataka*, nem no *Shiva Samhita*. A diferença com *mulabhandha* é que neste último a contração é mantida. Já foi descrito no verso I, 47.

65 - *Pashinimudra*: Colocar as duas pernas na parte posterior do pescoço e mantê-las apertadas como um laço forte. É *pashinimudra* que desperta *kundalini*. Outorga força e êxito.

O texto *Hatha Ratnavali* III, 64 descreve esta técnica com os *asanas* e é denominada *phanindrasana*, mas não faz referência ao despertar de *kundalini*, mas considera que melhora os humores e confere bem-estar. Tem semelhanças

com *halasana*, mas aqui a mente e *prana* estão envolvidos. É uma excelente preparação para o despertar da *kundalini*.

66 - *Kaki mudra*: Deve-se inspirar lentamente através da boca em forma de bico de corvo. Destrói todas as enfermidades. É mantido secretamente em todos os *Tantras*; por ele, como o corvo, o praticante libera-se de enfermidades.

Kaki mudra é o *mudra* do corvo, faz parte de *vatasara dhauti*, um dos processos de purificação e também é semelhante a *shitali pranayama*. O segredo é compreendê-lo esotericamente, pois possibilita a absorção e distribuição do *prana* através de todo o organismo.

67 e 68 - *Matanginimudra*: Manter-se na água em pé com a água até o pescoço, introduzir água através da boca e soltá-la pelas narinas. Deve ser repetido continuamente. É o grande *matanginimudra*, destruidor do envelhecimento e da morte. Deve ser praticado isoladamente. Obtêm-se a força do elefante.

Esta técnica, que é confusa e parece incompleta, assemelha-se a uma combinação de *vyutkrama* e *shitkrama kapalabhathi*. Ver I, 54.

69 - *Bhujangimudra*: abrir a boca um pouco e beber ar pela garganta. Destrói a decadência e a morte.

Deve-se alongar o pescoço, fechar a glote e inspirar pela boca. Pode ser considerada uma prática preliminar a *plavini pranayama*. É também parecida a *vatasara dhauti*. Junto com *kaki mudra*, constituem uma prática sutil de purificação.

70 - Sempre que se pratique *bhujanginimudra*, destroem-se rapidamente todas as enfermidades do estômago, particularmente a indisposição.²⁰

‘Assim, a terceira lição denominada *mudra Prayoga* termina no conteúdo de *Ghatasta Yoga* no diálogo entre *Gheranda* e *Canda* no *Gheranda Samhita*’.

²⁰ Os versos seguintes são omitidos na tradução de *Kaivalyadhama* que são:

71- ‘Estes *mudras* não devem ser revelados indiscriminadamente a qualquer pessoa que não tenha devoção. Devem manter-se em segredo. São difíceis de ser praticados mesmo pelos *devas*’.

72- ‘Somente devem ser revelados àqueles que são devotos a seu *guru* e que são provenientes de boa família. Dão felicidade e libertação’.

73- ‘Os *mudras* destroem todo tipo de enfermidades e estimulam o fogo gástrico’.

74- ‘Não morrerão, nem envelhecerão, nem temerão a nenhum elemento’.

75- ‘Oh *Canda*, que mais posso dizer-te? Nada neste mundo é comparado aos *mudras* para obter êxito’.

Quarta Lição

PRATYAHARA

Seguindo o *Ashtanga Yoga* de *Patanjali*, o quarto estágio é *pratyahara* (abstração dos sentidos). Mesmo estando no *asana*, com a respiração que se tornou rítmica e harmoniosa, não significa que todo o movimento mental tenha cessado. Pelo contrário, afirma-se nos textos que as distrações aumentam em qualidade, fazendo-se mais insistentes, e em quantidade expandindo-se o interesse a um maior número de objetos. Os sentidos adquirem maior eficácia, quando a mente se liberta dos desejos relacionados às demandas corporais. Por isso, em *pratyahara* lida-se com os órgãos dos sentidos. Utiliza-se a imagem da tartaruga para esquematizar *pratyahara*, que pode, quando o deseja, levar seus membros para dentro do casco. O *Yoga* trata de controlar esse processo de dispersão realizado através dos órgãos dos sentidos, liberando a mente das demandas externas para que possa controlar seus *indriyas*. É a mente que deve empenhar-se para alcançar *pratyahara*.

Vyasa em seu comentário sobre os *Yogasutras* de *Patanjali* II, 53 diz que ao controle respiratório segue a tendência da mente em fixar-se num só ponto '*ekagrata*' ou 'atenção sustentada dirigida a um objeto ou ponto'.

Se o *yogin* consegue controlar os órgãos dos sentidos, a possibilidade de distração externa desaparece.

1 - Agora exporei o excelente *pratyahara*, cujo conhecimento destrói os inimigos como o desejo.

O *Goraksha Shataka* 55 descreve *pratyahara* como *viparitakarani* deste modo: 'O Sol no umbigo absorve para si a corrente do néctar, que flui da Lua (situada na base do palato). Evitar esta absorção denomina-se *pratyahara*'. Esta é a lição mais curta do texto e talvez a mais difícil de aprender: o domínio dos sentidos.

2 - Onde quer que se vá a mente vagabunda e instável deve ser apartada dali e colocada sob controle do Ser.

3 - Aonde vai o olhar vai a mente, por isso deve ser mantido sob o controle do Ser.

O *Shiva Samhita* estabelece que *pratyahara* é alcançado quando se mantém a retração dos sentidos por três horas, e nos versos III, 67-70 afirma que a respiração deve ser retida simultaneamente pelo mesmo tempo (oito *dandas*).

Patanjali e Vyasa dizem que a atividade da mente em *pratyahara* é semelhante à do estado de *ekagrata*. O objetivo de *pratyahara* é preparar a mente para o passo seguinte: concentração ou *dharana*.

O texto *Amrita Nada Upanisad* descreve o processo de *pratyahara* no verso I, 14ss, através de *pranayama* e *ekagrata* até a mente aquietar-se e ver as formas, ouvir os sons etc como fantasias formadas pelos *vasanas* do *yogin*.

Por meio de *pratyahara* aniquila-se a consciência do corpo para perceber-se como um bloco de madeira.

4 - A mente deve ser retirada do que é escutado, seja respeitoso ou insultante, agradável de ouvir ou terrível, e deve ser posta sob o controle do Ser.

5 - A mente deve ser retirada das sensações produzidas pelo calor e frio e deve ser posta sob o controle do Ser (Si mesmo).

6 - Deve-se retrain a mente dos cheiros, sejam doces ou hediondos e deve ser colocada sob o controle de Si mesmo.

7 - A mente deve abstrair-se dos sabores doces, ácidos, amargos e posta sob o controle de Si mesmo.

O texto descreve o processo de absorção da mente dos cinco tipos de objetos que a atraem através dos cinco sentidos. Por isso *pratyahara* tem cinco passos. No *Vasistha Samhita* III, 59-64 são descritos quatro tipos de *pratyahara*. Os versos III, 58-59 afirmam: 'o esforço em abstrair todos os sentidos de seus respectivos objetos é chamado *pratyahara*, deve-se ver tudo o que se veja como o Ser no ser' e o verso III, 60 acrescenta: 'a prática dessas ações que são sempre imperativas para os seres humanos, com a mente dentro do Ser, sem agentes externos, é também chamada *pratyahara*.' Finaliza no verso III, 61 descrevendo também *pratyahara* como a retenção do ar em dezoito lugares vitais e através de treze versos descreve estes lugares e medidas.

As quatro diferentes formas de *pratyahara* descritas pelo *Vasistha Samhita* para o verso III, 64 são:

- a) retração dos órgãos dos sentidos dos respectivos objetos,
- b) ver tudo como *atman* em si mesmo,
- c) prática mental de *nityakarmas*,
- d) *kumbhaka* nos dezoito pontos vitais ou *marmasthanas*.

Nos *Yogasutras* de *Patanjali* encontra-se entre o *bahiranga* e o *antaranga* Yoga. É um pré-requisito para os processos de concentração e meditação e guia para o processo de interiorização gradual.

A abstração não é somente dos objetos dos sentidos, mas também da própria mente (*manas*), com todas suas sensações psíquicas. Através de *pratyahara* são controlados estes dois aspectos (*manas* e sentidos) e a mente torna-se capacitada para começar a fixar-se em uma entidade (*ekagrata*) que detém o fluxo mental e o fixa num só ponto, para em seguida continuar o processo que culmina no *samadhi*.

Nos textos do *Hatha Yoga pratyahara* não está muito sistematizado.

Os *Shiva Sutra* III, 12 dão certa luz sobre o *pratyahara*: 'pelo completo controle sobre o poder da percepção é possível reverter o processo de exteriorização da consciência dirigindo-a para dentro e centrando-a no *atman*, o centro individualizado da realidade'.

No *Atmabodha* V, 14, de *Shamkaracharya* aparece: 'devido à união com os cinco cosas, o puro *atman* se assemelha a eles, como o cristal que parece ser azul ou vermelho quando está em contato com um tecido azul ou vermelho'.

‘Assim termina a quarta lição denominada Pratyahara Prayoga no contexto do Ghatastha Yoga, no diálogo entre Gheranda e Canda no Gheranda Samhita’.

Quinta Lição

PRANAYAMA

1 - Agora exporei as regras do *Pranayama*. Por sua prática isolada o homem pode assemelhar-se a um deus.

O autor sugere que há erros no conhecimento do *pranayama* que devem ser corrigidos. *Patanjali* destacou o efeito do *pranayama* sobre a mente. Ao descrever os distintos métodos que produzem '*citta prasadanam*', estado de serenidade da mente, um dos métodos que sugere no verso I, 34 é 'o uso do *pranayama* como padrão respiratório que inclui expiração forçada seguida de retenção respiratória externa ou interna. Nos versos II, 52 e 53 desenvolve os efeitos do *pranayama*: 'pela prática de *pranayama* abre-se o véu que cobre a luz interna e a mente está preparada para entrar no campo de *dharana*.

No *Hatha Pradipika* II, 65 estão destacados os efeitos tanto físicos como mentais. O verso II, 2 afirma: 'enquanto a respiração se move, a mente está instável, mas quando se detém a respiração, a mente se aquieta e o *yogin* consegue a completa estabilidade. Nas *Upanisads* do *Yoga* enfatiza-se o mesmo que no *Vasishta Samhita* quanto aos aspectos sutis do *pranayama* e à consciência do movimento prânico para regulá-lo. Com relação às práticas que propõe o *Gheranda Samhita*, no *Hastagirimahatmya*, antigo texto, descreve-se o *sagarbha pranayama* como o 'que tem conteúdo interno, ou seja, é acompanhado de concentração em alguma divindade ou recitação de *mantras*. Enquanto que *agarbha* é o que não tem conteúdo interno'. No *Brha Yogi Yajnavalkya Smṛti* sugere-se que 'ao inspirar deve-se concentrar em *Vishnu* na região do umbigo, ao reter, em *Brahma* no coração e ao expirar, em *Mahesha* na testa'.

Posteriormente em outros textos, como o *Sat Chakra Nirupana*, abandona-se a meditação sobre uma divindade particular ou recitação de algum *mantra* e sua escolha fica liberada ao praticante.

Esta ênfase em *sagarbha pranayama* apresenta-se no texto que comentamos, mas também aparece o *agarbha pranayama*, que destaca mais o aspecto técnico, na forma de inspirar e de expirar, o tempo de cada fase (*Samkhyā*), a concentração nas sensações que são despertadas nos distintos lugares (*desha*) e a duração da prática (*kala*). Destaca-se nesta forma de *pranayama* a atenção mental num estado de alerta e total consciência do que acontece internamente. É o mesmo que dizer que em ambas as formas, *agarbha* e *sagarbha*, incorpora-se a atenção da mente. A diferença dá-se onde está focalizada, se em um objeto religioso ou nas sensações geradas pelo fluxo e localização prânicos. O importante é que ambos guiam o praticante ao caminho espiritual.

2 - Primeiro deve-se buscar um lugar e momento adequados, a alimentação adequada ingerida moderadamente, a purificação dos *nadis* e somente depois começar a prática do *pranayama*.

Assim os pré-requisitos para a prática do *pranayama* são: 1) lugar adequado, 2) momento adequado, 3) alimentação adequada: *Mitahara* e 4) purificação dos *nadis*.

O *Hatha Pradipika* dá as condições para a prática geral em I, 12-16 em relação às características de *matha*, lugar de prática, e todos os pré-requisitos. Mais adiante, o *Hatha Pradipika* II, 1 afirma: 'Depois de ser perito nos *asanas*, o *yogin*, com controle dos sentidos, alimentando-se moderadamente com alimento agradável, deve praticar *pranayama* como ensina o *guru*. E a partir de II, 4 refere-se à purificação dos *nadis* por dois meios: a prática da respiração alternada e, se necessário, a prática de *satkriyas* ou seis processos de purificação. O objetivo do *pranayama* é obter equilíbrio e um completo controle mental. O *Laghu Yoga Vasistha* afirma: 'somente para controlar a fraqueza da mente os *yogins* praticam *pranayama*. Os sábios dizem que o controle do *prana* leva ao controle da mente e produz equanimidade na forma de considerar tudo. Gera felicidade e evita que pensamentos sensuais originem-se na mente'.

Considera-se o *pranayama* como a forma mais elevada de *tapas* desde a antiguidade. *Manu* VI, 71 e 72 e II, 83 afirma: 'assim como as impurezas dos metais são queimadas pelos foles sobre o fogo, todas as impurezas do corpo são consumidas e os defeitos retificados pelo controle e regulação da respiração se feita adequadamente... O imortal OM é o *Brahman* mais elevado, nada (o som) é mais elevado que o *mantra Savitr* (*Gayatri*). Mais elevado que o silêncio é a verdade'.

O *Yoga Yajnavalkya*, texto cuja origem considera-se entre o século II aC. e o IV dC., desenvolve os oito membros do *Yoga* de maneira ordenada na forma de diálogo, incluindo: preparação, prática e resultados, e dá um lugar primordial à prática de *pranayama*. Em mais de cem versos analisa diferentes técnicas e considera o uso do *pranayama* como meio terapêutico, além de discorrer sobre seu papel no *Ayurveda* e sobre os métodos para unir *pranayama* com *pratyahara*, *dharana* e outros *angas* do *Yoga* de *Patanjali*. Antes de tratar o tema do *pranayama* no capítulo IV, trata do conceito de *prana*, forma e lugar de *kanda*, *prana* e *kundalini*, num total de quatorze *nadis*, os dez *vayus*, sua localização e funções sobre a prática de *nadi shodhana*.

No capítulo V, começa instruindo a sua esposa *Gargi* sobre a prática de *nadi shodhana*; trata dos pré-requisitos e da visão de outros sábios sobre os pré-requisitos: lugar, tempo, estilo de vida e procedimento da prática. Em seguida fala dos resultados.

Logo em seguida, no capítulo VI, entra no tema do *pranayama* e o define assim: 'o equilíbrio de *prana* e *apana* juntos é *pranayama*. O *pranayama* consiste de *rechaka*, *puraka* e *kumbhaka*. Estes três componentes do *pranayama* têm a natureza das três letras: 'A', 'U' e 'M'. Por isso o *pranayama* tem a forma de *Pranava* (Om)'.

3 - Não se deve começar a prática de *Yoga* num lugar distante, em um bosque, tampouco numa cidade grande, nem em um lugar muito povoado. Se não, não se obterá êxito.

4 - Em um lugar distante não há segurança, não há proteção no bosque e no meio de pessoas o *yogin* pode distrair-se. Estes três problemas devem ser evitados.

Isto pode ser aplicado ao lugar da prática em nossa época. Procurar um lugar seguro, sem ruídos etc. É semelhante à indicação dada pelo *Hatha Pradipika* e pelo *Yoga Yaginavalkia*.

5 - Em um país próspero, onde se obtenha facilmente esmolas, com um governante justo, onde não haja moléstias, deve-se construir uma cabana num lugar seguro e isolado.

O *yogin* dedicava-se somente a seu *sadhana* e era costume que fosse a localidades vizinhas para pedir alimento, por isso este não podia ficar escasso.

6 - No centro deve haver um poço e uma cisterna. A vivenda ou cabana não deve se localizar nem muito alta e nem muito baixa e deve estar livre de insetos.

7 - No lugar da prática (*kutir*) assim construído, com o chão salpicado com esterco de vaca, isolado, deve-se praticar *pranayama*.

O mais importante é que a prática de *pranayama* deve ser realizada num lugar privado, seguro, com provisão de água e alimentos adequada e distante de olhos inoportunos e insetos.

8 - Não se deve começar a prática de *Yoga* nestas estações: *Hemanta*, *Sishira*, *Grisma* e *Varsa*. Se for praticado, pode provocar enfermidades.

Refere-se a inverno, começo da primavera, verão e estações chuvosas, ou seja, evitar os extremos.

9 – Afirma-se que a prática deve começar em *Vasanta* e *Sarada*, assim o *yogin* terá êxito e estará livre de enfermidades.

Isto não foi dito em outros textos do *Hatha Yoga*. Recomenda-se começar a prática na primavera ou outono.

10 - A duração de cada estação é de dois meses, mas do ponto de vista do efeito geral, a duração de cada estação é de quatro meses. De acordo com a classificação em seis, as estações começam em *Chaitra* (março) e terminam em *Phalguna* (fevereiro). Do ponto de vista do efeito geral começam em *Magna* e terminam em *Phalguna*.

As seis estações (cada uma dura dois meses) e os meses aproximados a que correspondem são:

<i>Vasanta</i> (primavera)	Março - Abril
<i>Grisma</i> (verão)	Maio - Junho
<i>Varsha</i> (chuvas)	Julho - Agosto
<i>Sharad</i> (outono)	Setembro - Outubro
<i>Hemanta</i> (inverno)	Novembro - Dezembro
<i>Sishira</i> (frio)	Janeiro - Fevereiro

11 - A partir do primeiro ponto de vista, *Vasanta* (primavera) cobre *Caitra* (Março) e *Vaisakha* (Abril). *Grisma* (verão), *Jyastha* (inclui Maio) e *Asadha* (Junho). *Varsa* (chuvas), *Sravana* (Julho) e *Bhadrapada* (Agosto). *Sarad* (outono), *Ashvina* (Setembro) e *Kartika* (Outubro). *Hemanta* (inverno), *Margasirsa* (Novembro) e *Pausa* (Dezembro). E *Sishira* (frio), *Magna* (Janeiro) e *Phalguna* (Fevereiro).

12 a 14 - Explicarei agora os efeitos mais amplos das estações. A influência de *Vasanta* dura de *Magna* até *Vaisakha*. A de *Grisma* de *Caitra* até *Asadha*. A de *Varsa* ou *Praves* de *Asadha* até *Ashvina*. A de *Sarada* de *Bhadrapada* até *Margasirsa*. A de *Hemanta* de *Kartika* até *Magna* e a de *Sishira* de *Margasirsa* até *Phalguna*.

Influência das estações:

<i>Vasantabhava</i>	Janeiro a Abril
<i>Grismanubhava</i>	Março a Junho
<i>Varsanubhava</i>	Junho a Setembro
<i>Saradanubhava</i>	Agosto a Novembro
<i>Hemanatanubhava</i>	Outubro a Janeiro
<i>Sishiranubhava</i>	Novembro a Fevereiro

15 - Se a prática começa em *Vasanta* ou *Sarada*, diz-se que a prática pode facilmente levar ao êxito.

16 - Aquele que não controla sua dieta, ao começo da prática de *Yoga* sofrerá muitas enfermidades e não progredirá no *Yoga*.

Quando as indicações não são seguidas, tudo se transforma em obstáculos para a prática. O *Hatha Pradipika* afirma: 'O *Yoga* torna-se inútil por seis causas: alimentação excessiva, esforços excessivos, falar demais, austeridade exagerada, companhia inadequada ou excessiva e inconstância por fragilidade da mente'. Estes são os *pratibandha* ou obstáculos.

Mitahara é considerado como o cultivo da idéia de que se come para continuar o caminho evolutivo. 'Mita' etimologicamente significa moderação. A atitude mental deve ser adequada, considerando o que se come como *prasada* (oferenda à divindade). Assim, o comer é parte do *sadhana*. No *Jyotsna*, o comentário de *Brahmananda* ao *Hatha Pradipika*, propõe-se que se deve pensar em *Shiva* ao comer, como se fosse ele que come. A *Shruti* diz: 'Quem come é o Senhor *Maheshvara*'. O alimento deve ser regulado e puro (sátvico). No *Bagavad Gita* XVIII, 8-10 é anunciado: 'o homem sátvico come o alimento puro, que produz saúde, poder mental, força e vida longa, que é saboroso e nutritivo e que alegria seu coração. O homem de *rajas* come o alimento rajásico, que é ácido, salgado e seco, produz fadiga, enfermidade e dor. O homem tamásico come alimento sem sabor, excessivamente cozido, impuro, e não adequado para oferendas sagradas'.

17 - O *yogin* deve comer alimentos preparados com arroz, aveia ou farinha e grãos, que devem estar limpos e sem cascas.

18 e 19 - O *yogin* deve comer *Patola*, *Surama*, *Mana*, *Kakkola*, *Sukasaka*, *Dradhika*, *Karkati*, *Rambha*, *Dumbari*, *Kantakantaka*, *Amarambha*, *Balarambha*, *Rasmbhadanda*, *Mulaka*, *Vartaki* e *Rddhi*.

O *Shiva Samhita*, no capítulo terceiro, dá indicações sobre a alimentação e menciona no verso III, 35: 'O *yogin* deve praticar as seguintes observações: 1. deve usar manteiga clarificada; 2. leite; 3. comida doce; 4. *betel* com lima; 5. cânfora; 6. palavras carinhosas; 7. deve estar em um mosteiro ou cela adequada com uma pequena porta; 8. escutar discursos sobre a Verdade; 9. sempre desempenhar suas atividades caseiras com *vairagya* (desapego); 10. cantar o nome de *Vishnu*; 11. escutar música doce; 12. ter paciência; 13. constância; 14. perdoar; 15. praticar austeridades; 16. purificações; 17. modéstia; 18. devoção e 19. devoção por seu *guru*. E no III, 36 menciona o momento adequado para a alimentação segundo o fluxo de *ida* ou *pingala*.

20 - Deve comer os cinco tipos recomendados de vegetais de folhas: *balasaka*, *kalasaka*, *patolaprataka*, *vastuka* e *himalocika*.

O *Jyotsna* cita os *panchasaka* ou cinco tipos de vegetais do *Ayurveda* de outro modo.

21 - Diz-se que *mitahara* (dieta moderada) é o alimento que é puro, doce, lubrificado e que enche somente a metade do estômago, ele é saboroso e é ingerido para agradar a Deus.

Os alimentos inadequados são o *rajásico* e o *tamásico*.

22 - Deve-se encher a metade do estômago com alimento, um quarto com água e outro quarto deve reservar-se para o movimento do ar.

23 a 26 - No começo das práticas *yogins* deve-se evitar: o amargo, ácido, salgado, picante, queimado, coalhadas, manteiga, vegetais pesados, licor, nozes de palmeira, jaca, *kulattha*, *masura*, *pandu*, *kusnanda*, brotos de vegetais, abóbora, frutos carnosos (morangos etc), *kapittha*, *kantabilva*, *palasaka*, *kadamba*, *jambira*, *bimba*, *lakuca*, *lashuma*, fibras de talo de lótus, *karamaranga*, *piyala*, *hingu*, *salmali*, *kemuka*. Também deve ser evitado viajar muito, a companhia de mulheres e aquecer-se perto do fogo.

Goraksha diz: 'Devem ser evitadas as más companhias, aquecer-se junto ao fogo no inverno, freqüentar mulheres, fazer viagens longas, banhar-se muito cedo pela manhã, fazer refeições matinais em excesso e atividade física muito forte'. Ou seja, nos textos pede-se evitar que haja muito gasto de energia. Permanecer perto do fogo pode diminuir o *prana*. Em relação às más companhias, refere-se àqueles que não fazem prática espiritual ou não tenham um propósito de evolução. Peregrinar a lugares sagrados pode ser também fonte de perda de energia, e ao mesmo tempo o *yogin* deve realizar uma busca

permanente de Deus dentro de si mesmo, por suas práticas, auto-controle e o equilíbrio de *ha* e *tha*, e não buscar em lugares externos.

27 e 28 - O *yogin* deve comer manteiga fresca, *ghee*, leite, açúcar, cana de açúcar, bananas maduras, romã, uvas, *lavalí*, *dhatrí* (myribalano), sucos que não sejam ácidos, fruto da árvore de cacau, cardamomo, noz moscada, *paurusha*, maçã, *jambala*, tâmaras.

29 - Da mesma forma deve comer alimentos facilmente digeríveis, agradáveis, suaves e não pegajosos, que nutram as substâncias elementares do corpo, que sejam desejáveis e limpos.

30 - O *yogin* deve evitar o alimento que seja: duro, sujo, podre, que produza calor dentro do corpo, rançoso, muito frio ou muito quente.

31 - Deve evitar o banho matutino muito cedo, o jejum ou tudo o que produza cansaço. Deve evitar comer somente uma vez ao dia ou não comer a cada três horas.

32 - Seguindo estas regras, deve praticar *pranayama*. No começo, deve-se tomar leite e *ghee* diariamente e comer duas vezes ao dia, uma vez ao meio dia e outra à tarde.

Ou seja, havendo regulado sua vida, deve praticar o *pranayama*. O texto *Yoga Yajnavalkya*, 3-9 descreve assim os pré-requisitos para começar com a purificação dos *nadis* e o *pranayama*: ‘aquele que pratica as ações indicadas pelos *Vedas*, desprovido de desejo, que alcançou os *yamas* e *niyamas*, que não está envolto em assuntos mundanos, que tenha completado seus estudos (os *Sastras*), que dominou a raiva, que serve a seu *guru*, que venera a seus pais, que cumpre seus deveres na etapa da vida (*ashrama*), que tem boa conduta e caráter, bem educado pelos grandes sábios (*vidyan*), depois de rumar a uma cabana adequada à prática espiritual, onde haja frutos abundantes, raízes e água potável; nesse lugar agradável em que ressoem os cantos dos *Vedas*, rodeado de sábios dedicados a seus deveres; aquele que tenha realizado a *Brahman*, havendo construído uma cabana (*matha*), perto de um templo ou um rio, em povoado ou vila, com água abundante, com flores, com um ambiente que possa prover o necessário, o aspirante deve banhar-se três vezes ao dia, deve escutar o *Vedanta* (o fim dos *Vedas* ou a sua essência) e praticar o caminho do *Yoga*.

33 - O *yogin* deve sentar-se num assento grosso de grama *kusha*, pele de antílope, de tigre, manta, o olhar para Leste ou Norte. Depois de haver purificado os *nadis*, deve praticar o *pranayama*.

O *Gheranda Samhita* assinala o tipo de assento mais indicado. Há textos e mestres que indicam que determinado tipo de assento ou *asana* produz benefícios, outros podem produzir prejuízos ou enfermidades. E começa agora sua técnica de purificação dos *nadis*. De acordo com o *Gheranda Samhita*, isto antecede ao *pranayama*, o mesmo que é dito em todos os textos do *Hatha Yoga*. No *Hatha Pradipika* (capítulo II) consideram-se dois tipos de purificação dos

nadis: um pela prática de *anuloma viloma* ou *nadi shodhana* com *kumbhaka* e outra através dos seis processos de purificação (*sat kriyas*). O *Gheranda Samhita* considera também dois tipos de purificação dos *nadis*: *Samanu*, processo que compreende *sabija pranayama*, ou seja, um tipo de *pranayama* com *bija mantras*, e *nirmanu*, que consiste dos processos de purificação que são processos físicos (*satkarmas*).

34 - Quero saber agora, como são purificados os *nadis* e o que significa sua purificação. Oh! Generoso mestre! Diga-me.

Nadis são condutos pelos quais flui a energia vital ou *prana*. Os três *nadis* mais importantes são *ida*, *sushumna* e *pingala* correspondentes respectivamente aos canais que circulam à esquerda, centro e direita no corpo sutil.

35 - Quando os *nadis* estão cheios de impurezas, *vayu* não pode entrar neles. Como então pode existir êxito no *pranayama* e como poderia conhecer-se a Verdade ou Realidade? Então, primeiramente os *nadis* devem ser purificados, para depois começar a prática do *pranayama*.

O *Hatha Pradipika* II, 4 diz: ‘se os *nadis* estiverem cheios de impurezas, *Maruta* (*Prana*) não transcorrerá pelo caminho do meio (*sushumna*). Como alcançar então o objetivo?’. O *Hatha Pradipika* e o *Gheranda Samhita* não enumeram os 72.000 *nadis*, nem sua localização, mas indicam o funcionamento de *vayu* através deles.

Por impurezas não se referem somente ao excesso de toxinas corporais, mas também ao corpo sutil e à mente e à sua purificação. Não se pode encontrar a libertação, se não se purificarem os *nadis*.

Vayu é sinônimo de *prana* neste verso e significa respiração. Primeiro deve-se conseguir a purificação, para em seguida regular o *prana* de acordo com a própria capacidade. Isto pode ser visto no *Hatha Pradipika*, capítulo II.

No capítulo III do *Vasistha Samhita*, encontramos uma descrição completa dos *nadis* e no I, 84 afirma-se: ‘ainda que uma pessoa pratique todos os passos do *Yoga*, seus esforços serão inúteis se não purificar os *nadis*’. No capítulo II encontramos a descrição desta purificação dos *nadis* e dos dez *vayus*. Descrevem-se os pré-requisitos, em que são incluídos os *yamas*, o desapego; as condições do lugar de prática; o *asana* adequado; o processo de purificação propriamente dito, inspirar pela narina esquerda (como uma forma de meditação e visualização) e expirar pela direita, e novamente inspirar pela direita lentamente e expirar lentamente pela esquerda, ou seja, praticar *anuloma viloma* sem *kumbhaka* e com um ritmo e contemplação ou concentração determinados.

O *Shiva Samhita*, nos versos III, 22-26, indica também a mesma técnica de inspiração e expiração, mas agrega *kumbhaka* e recomenda praticar diariamente vinte *kumbhakas*, quatro vezes diárias para purificar os *nadis*.

36 - A purificação dos *nadis* é de dois tipos: *Samanu* e *nirmanu*. *Samanu* faz-se com o acompanhamento de *bijamantras*, enquanto que *nirmanu* faz-se através de *Dhauti Karma* que são os processos físicos.

Depois de purificar os *nadis* mais grosseiros, o praticante está pronto para fazer o mesmo com os mais sutis. Esta purificação requer controle da mente. O

processo de *samanu* compreende *sabija pranayama* enquanto que *nirmanu* consiste de *dhauti karma*, os processos de limpeza física (*satkarmas*). Quando os *nadis* estão purificados, *prana* entra em *sushumna* facilmente. Isto leva a *mana sthairyam*, que é chamado *Manonmani* e que *Jyotsna* explica como sinônimo de *unmani*.

37 - Os *dhauti karmas* já foram explicados no contexto de *satkarmasadhana*. Escuta agora, *Canda*, o processo de purificação dos *nadis* ou *samanu nadi suddhi* (acompanhado por mantras).

A técnica de *nadi suddhi* no *Gheranda Samhita* pode ser interpretada de maneiras distintas, por sua descrição confusa e incompleta. Esta, porém, é uma forma de descrever minuciosamente a técnica e interpretá-la.

Técnica A:

- a-** *Puraka* ou inspiração por *chandra nadi* (narina esquerda) com a visualização de *Vayu*, de cor de névoa brilhante, repetindo o *bija mantra yam*, durante dezesseis *matras*.
- b-** *Kumbhaka* ou retenção, continuando a visualização de *Vayu* e a repetição do *bija mantra yam* por sessenta e quatro *matras*.
- c-** *Rechaka* ou expiração controlada pela narina direita, com a mesma visualização e repetição do *bija mantra yam* dezesseis *matras*.
- d-** *Puraka* pela narina direita, contemplado em *Tejas tatva*, na raiz do umbigo (fogo), cheio de luz fundindo-o com o alimento terra, repetindo o *bija mantra ram* durante dezesseis *matras*.
- e-** *Kumbhaka* com visualização de luz, repetindo o *bija mantra ram* sessenta e quatro *matras*.
- f-** *Rechaka* pela narina esquerda também visualizando luz por trinta e dois *matras*.
- g-** Recomeçar com o passo a.

Técnica B:

- a-** *Puraka* pela narina esquerda, contemplando a orbe luminosa da lua na ponta do nariz, repetindo *vam* dezesseis *matras*.
- b-** *Kumbhaka* repetindo o *bija mantra vam* sessenta e quatro *matras*, visualizando o néctar secretado pela lua, purificando os *nadis*.
- c-** *Rechaka* pela narina direita (*pingala nadi*) com a mesma contemplação na lua, repetindo por trinta e dois *matras* o *bija lam*.

38 - Sentado em um *asana* sobre o assento prescrito, o *yogin* deve assumir *padmasana*. Depois de invocar as distintas divindades dos diferentes lugares do corpo, segundo indicações do *Guru* deve começar a purificação dos *nadis* para uma prática impecável do *pranayama*.

39 e 40 - Contemplando *Vayu* que tem cor de fumaça e é brilhante, inspirar pela narina esquerda repetindo o *bija mantra yam* dezesseis vezes. Reter o ar durante a repetição do *bija mantra* sessenta e quatro vezes, expirar através da narina direita repetindo o *bija mantra* trinta e duas vezes.

41 e 42 - Elevando o fogo a partir da raiz do umbigo, contemplar sua luz associando-a ao elemento terra. Em seguida, repetindo dezesseis vezes o *bija mantra* de *Agni*, *ram*, inspirar pela narina direita e depois reter o ar durante o período requerido para a repetição do *bija mantra* sessenta e quatro vezes e expirar pela narina esquerda repetindo o mantra trinta e duas vezes.

43 e 44 - Contemplando a órbita luminosa da lua na ponta do nariz, inspirar pela narina esquerda repetindo *tham* dezesseis vezes. Reter o ar pelo período necessário para repetir *vam* sessenta e quatro vezes, imaginando o néctar fluindo e os *nadis* sendo purificados, contemplando ininterruptamente, expirar repetindo o *lakara* ou canto de *lam* trinta e duas vezes.

45 – Com os *nadis* purificados dessa forma, deve-se assumir um *asana* e praticar *pranayama* com firme determinação.

Esta é a descrição do processo de *sabija pranayama* para a purificação dos *nadis*, que inclui a visualização e a repetição de cada *bijamantra*; sendo semelhante a *anuloma viloma*. O *Samanu pranayama* é *sabija* e o *nirmanu* consiste dos *satkarmas*.

São três ciclos de *pranayamas* com os *bija mantras* *vam*, *ram*, *tham* e *lam*, sendo a duração de *puraka* 16, de *kumbhaka* 64 e de *rechaka* 32 repetições dos *bija mantras* indicados.

O *Shiva Samhita* III, 24-28 descreve *anuloma viloma*, ainda que não o cite sob nenhum nome. Com *kumbhaka* deve-se realizar vinte ciclos quatro vezes ao dia: pela manhã bem cedo, ao sair o sol, ao meio dia, ao pôr do sol e à meia noite. Esta prática deve ser feita durante três meses para purificar os *nadis*. Depois de aplicar este método, o *yogin*, cujos defeitos foram destruídos, começa o primeiro grau de *pranayama* que é denominado *arambha*.

No *Yoga Yajnavalkya* V, 17-20 a técnica de *nadi shodhana* está descrita assim: 'havendo inalado através da narina esquerda, enchendo o peito e o abdome, meditando no fogo no abdome com suas chamas no *deha madhya* e meditando no *bija mantra* do fogo *ram*, estabelecido na região do fogo, em seguida expirar através da narina direita lentamente e inspirar novamente pela esquerda. Deve ser praticado na solidão, seis vezes por dia nos três *sandhis* (manhã, tarde e noite) por três ou quatro meses ou três ou quatro anos'.

46 - Há oito *kumbhakas* e estes são: *sahita*, *suryabhedana*, *ujjayi*, *Shitali*, *bhastrika*, *Shitali*, *murccha* e *kevali*.

O *Hatha Pradipika* também enumera oito variantes de *pranayama*, mas o *Gheranda Samhita* omite *sitkari* e *plavini* e os substitui por *sahita* e *kevali*.

O *Shiva Samhita*, no verso III, 50 afirma: 'O grande *yogin* destrói as virtudes e vícios acumulados nas vidas passadas pelos dezesseis *pranayamas*'.

O *Hatha Ratnavali* descreve oito *kumbhakas* depois da purificação dos *nadis* pela prática regular do *pranayama*: *suryabhedana*, *ujjayi*, *Shitali*, *sitkari*, *bhastrika*, *bhramari*, *murccha* e *kevala*'. Em relação ao *Hatha Pradipika*, o *Hatha Ratnavali* não inclui *plavini*, mas inclui *kevala* e enumera nove *pranayamas*, que são denominados *bhujangakarani*.

O *Goraksha Shataka* dá como sinônimo de *pranayama* o termo *pranasamyama* e descreve *chandrangabhyasa* e *suryangabhyasa*, de acordo a narina pela qual se inala.

O *Hatha Pradipika* não dá nome ao *pranayama* de purificação. *Brahmananda* em seu comentário o denomina *anuloma viloma*. O *Hatha Pradipika* indica que a prática de purificação deve ser realizada durante três meses, mas não especifica o tempo ou ritmo das três fases (inspiração, retenção e expiração).

47 - SAHITA KUMBHAKA: afirma-se que o *sahita kumbhaka* é de dois tipos: *sagarbha* e *nigarbha*. O *kumbhaka* praticado enquanto se repete o *bija mantra* é *sagarbha* e o que é praticado sem repetição é *nigarbha*.

48 - SAGARBHA PRANAYAMA: Explicarei agora o *sagarbha pranayama*. Sentado em *sukhasana*, olhando para Oeste ou para o Norte, contemplar *Brahma*, associado com *rajas*, de cor vermelha e caracterizado pela letra 'A' de 'AUM' (OM).

No *Yoga Yajnavalkya*, considera-se o uso de *mantras* diferenciados para os *Brahmanes* e outros para as demais *castas*.

49 - Que o *yoqui* sábio inale pela narina esquerda repetindo 'a' dezesseis vezes. Depois da inspiração e antes de *kumbhaka* que pratique *uddiyanaka*.

50 - Em seguida, contemplando *Hari*, associado com *sattva*, de complexão escura e caracterizado pela letra 'U' de 'AUM' realizar o *kumbhaka* repetindo 'U' sessenta e quatro vezes.

51 - Depois disso, contemplando *Shiva*, associado com *tamas*, de cor branca e caracterizado pela letra 'M' expirar como foi indicado pela narina direita, repetindo 'M' trinta e duas vezes.

52 - Em seguida, inspirar pela narina direita, reter o ar praticando *kumbhaka* e expirá-lo pela esquerda repetindo o *bija mantra* do modo prescrito.

53 - Alternando as narinas, praticar *pranayama*. Depois de *puraka*, tampar as duas narinas com o dedo polegar, o anular e o mínimo, não usando nem o dedo médio nem o indicador, enquanto a respiração está retida. Isto deve ser praticado repetidamente.

A técnica de tampar as narinas no *Hatha Yoga* e no *Tantra* é feita evitando-se utilizar o dedo médio e o indicador. Os *Smrtis* permitem o uso dos cinco dedos e no *Smrtisamdarbhe Vishvamitra Smrti* III, 22-23 não está claro o motivo da proibição de tocar as narinas com esses dois dedos.

A seqüência indicada em relação à contemplação e à concentração deste processo é descrita da seguinte maneira: '*Brahma*, cheio de *rajas*, de cor vermelha, com a forma da letra 'A', de *anahata* a *visuddha chakra* de cor azul, cheio de qualidades *satvicas*, a *ajna chakra*, o assento de *Shiva*, onde reside o OM'.

54 - NIGARBHA PRANAYAMA: é praticado sem a repetição de *bijamantra*. Passar a palma da mão esquerda de maneira circular pelo joelho esquerdo. Os tempos de *puraka*, *kumbhaka* e *rechaka* devem levar de uma a cem vezes o tempo desta rotação.

Há diferentes formas de contar os *matras* ou tempos. Por exemplo: o tempo que se leva para bater as mãos três vezes; o tempo empregado para passar a mão de maneira circular pelo joelho e estalar os dedos; o tempo que se emprega para cantar o *OM*; o tempo que se demora em inspirar e expirar quando se respira no sono profundo.

55 - O *pranayama* tem três níveis: o mais elevado é aquele cujo *puraka* ou inspiração dura 20 *matras*, o *kumbhaka* 80 *matras* e o *rechaka* 40 *matras*. O *pranayama* moderado tem um *puraka* de 16 *matras*, *kumbhaka* de 64 *matras* e *rechaka* de 32 *matras*. O tipo inferior tem 12 *matras* no *puraka*, 48 *matras* no *kumbhaka* e 24 no *rechaka*.

A razão estabelecida para *puraka*, *kumbhaka* e *rechaka* é geralmente 1:4:2. Entretanto, o assunto *pranayama* não deve ser compreendido apenas literalmente. Numa passagem atribuída a *Shankaracharya*, no texto *Aparosanubhuti* V, 119-120 lê-se: ‘a negação do mundo fenomênico é conhecida como *rechaka*, o pensamento ‘sou verdadeiramente *Brahman*’ é denominado *puraka*, e a estabilidade desse pensamento é chamada *kumbhaka*. Este é o verdadeiro *pranayama* para o iluminado, enquanto o ignorante somente tortura seu nariz’.

56 - O tipo inferior de *pranayama* produz calor. O moderado produz tremores especialmente na coluna vertebral, enquanto os mais elevados levam à levitação. O êxito no *pranayama* é caracterizado por estas três experiências sucessivamente.

No *Hatha Pradipika* II, 12 são indicados os graus do *pranayama*: ‘O de primeiro grau ou inferior gera calor; o de grau intermediário, palpitações e no mais elevado o *prana* dirige-se a *Brahmarandhra* (ponto central no cérebro)’.

Os graus do *pranayama* são relacionados com o despertar de *kundalini*. Pela aplicação dos *bandhas* gera-se calor que, segundo os textos, é necessário para despertar *kundalini*.

No *Shiva Samhita* III, 46 afirma-se: ‘através da força da prática constante, o *yogin* obtém controle sobre o elemento terra (*bhucari siddhi*). Move-se como uma rã saltando assustada pelo bater das mãos’.

O *Goraksha Shataka* indica: ‘O *pranayama* inferior é de 12 *matras*, o médio multiplica esta duração por dois e o *pranayama* superior por três’.

O *Yajnavalkya* afirma: ‘matra é o tempo de bater três vezes as mãos ou o tempo que leva rodear os joelhos com as mãos e estalar por três vezes os dedos’.

No *Skanda Purana*: ‘O *pranayama* é definido como medida (*matra*) consistente de uma só respiração (um só ciclo respiratório)’.

Isto está mencionado no *Yogacintamani*: ‘A medida é o tempo que um homem que está dormindo profundamente leva para fazer uma inspiração (*shvasa*). A duração de um *pranayama* pode levar doze *shvasa* e meio; seis

shvasa constituem um pala. Assim, a duração de um *pranayama* perfeito é de dois *palas* e meio *shvasa*'.

57 - O *pranayama* outorga a habilidade de mover-se no ar (*khecari siddhi*). Com ele são destruídas as enfermidades. Pelo *pranayama* a *Shakti* (*kundalini*) é despertada. Por ele entra-se no estado de *Manonmani*. Pelo *pranayama* a mente experimenta felicidade e o praticante encontra a felicidade.

Quase todos os textos enfatizam a destruição de enfermidades. Como pode ser visto, por exemplo, no *Hatha Pradipika* II, 16-17, que afirma que a má prática produz todo tipo de enfermidades e em II, 38 coloca-o como purificador dos *nadis*.

No *Gheranda Samhita* são descritos os efeitos na mente e os poderes que são obtidos. O objetivo do *pranayama* é despertar *kundalini*.

O *Shiva Samhita* nos versos II, 58-64 descreve detalhadamente os efeitos nos distintos graus do *pranayama*.

O *Yoga Yajnavalkya* V, 39-49 refere-se a concentrar *prana* em distintos lugares do corpo e das suas aplicações terapêuticas. Em VI, 65-75 trata o tema de *pranayama* e *kundalini*: O queimar e despertar de *kundalini* e a elevação de *prana* a *Brahmarandhra* acontecem com a realização de *dharana* no umbigo: *Agni* queima *kundalini* e esta desperta, elevando-se. Em seguida nos versos 74-78, refere-se ao *pranayama* como prática para a união com a divindade através da meditação em *Ishvara* até unificar-se com *Brahman* (consciência cósmica).

58 e 59 - *SURYABHEDANA*: Já expliquei *Sahita Kumbhaka*. Agora escuta *Suryabhedana*. Inspire pela narina direita de acordo com a sua capacidade e com esforço retenha-o por meio de *jalandhara bandha*. Continue retendo até sentir calor nas pontas das unhas e nas raízes dos cabelos.

60 a 63 - *Prana, Apana, Samana, Udana, Vyana* todos estão conectados com *Surya* (no umbigo e relacionados com a narina direita). Inspirando através da narina direita o *yogin* deve elevá-los desde a raiz do umbigo e expirar pela narina esquerda cuidadosamente com um fluxo contínuo. Novamente, inspirar pela narina direita e depois de reter o ar do modo prescrito, expirar. Este processo deve ser repetido. *Suryabhedana Kumbhaka* previne o envelhecimento, a morte, desperta *Kundalini Shakti* e aumenta o calor do corpo. Assim *Canda*, expliquei a ti o excelente *Suryabhedana*.

Surya refere-se à narina direita, simboliza o sol e *pingala nadi*. *Bheda* significa secreto, discriminação e perfuração. Assim ativa-se *pingala nadi* ao inspirar pela narina direita e ativa-se *prana Shakti*. No *Hatha Pradipika* II, 48-49 descreve-se esta prática da mesma maneira e agrega-se que 'limpa os seios frontais, destrói distúrbios de *vata* e enfermidades produzidas por parasitas'. Ou seja, elimina as irregularidades dos três *doshas*. A estimulação de *Pingala* ativa o sistema nervoso simpático evitando a fadiga do corpo e da mente, e o calor que gera queima impurezas.

Alguns comentaristas consideram que *suryabhedana* pode ser praticado inspirando e expirando sempre pela direita.

Nesta série de versos o *Gheranda Samhita* enumera os cinco *vayus* ou alentos vitais ou funções de *prana*, que cumprem as funções orgânicas. *Prana* e *apana* trabalham de maneira oposta e complementar.

O *Yoga Yajnavalkya* IV, 47 descreve os dez *vayus*, localizações e funções e em IV, 47 está definido assim: ‘estes dez *vayus* ou forças vitais fluem pelos *nadis*. Destes dez, os cinco que começam com *prana* são considerados importantes. Destes, dois: *prana* e *apana* são os mais importantes. Destes dois, somente *prana* é o mais importante para todos os seres vivos sempre’. Após analisar exaustivamente o tema de *vayus*, começa a instrução da prática de purificação dos *nadis*.

64 a 65 - UJJAYI: inspirar pelas duas narinas, reter o ar contraindo o peito e a garganta, mover o ar na boca, flexionar o pescoço para *jalandhara bandha* e reter a respiração enquanto possa com facilidade.

66 e 67 - A prática de *ujjayi kumbhaka* satisfaz todas as coisas desejadas. Não haverá distúrbios de fleumas, flatulência ou indigestão, reumatismo, tosse, fraqueza, febre ou aumento do baço. As pessoas devem praticá-lo para libertar-se do envelhecimento e da morte.

O *Hatha Pradipika* II, 51, assinala que durante *ujjayi* se deve produzir um som profundo durante a inspiração e expiração, pelo fechamento parcial da glote, mas a técnica dada é diferente: indica inspirar pelas duas narinas e expirar sempre pela esquerda. Em II, 53 indica que pode ser feito descansando ou movendo-se, é o único *pranayama* que pode ser feito caminhando. No *Jyotsna* (comentário de *Brahmananda* sobre o *Hatha Pradipika*) II, 52 lê-se ‘*gachata tisthata*’: caminhando ou sentado, assegura-se que no terreno terapêutico pode ser feito em outra posição.

Ujjayi etimologicamente provem de ‘*ujji*’, que outorga a vitória.

No *Gheranda Samhita* a descrição não está clara, mas, em resumo:

- a) inspirar pelas duas narinas,
- b) reter contraindo o peito e a garganta,
- c) mover o ar na boca,
- d) fazer *jalandhara bandha* enquanto o ar está retido.

68 - SHITALI: inspirar pela língua enchendo lentamente o tórax, fazer *kumbhaka* por um curto tempo, expirar pelas duas narinas.

Ainda que a descrição esteja incompleta, deve-se inspirar pela língua dobrada como um tubo e deixar passar o ar através dela. Este *pranayama* é muito indicado no verão e quando se sinta fome ou sede. Precisamente, seu nome deve-se à sensação de frescura que produz. Depois da inspiração, fecha-se a boca para o *kumbhaka*. A ênfase não está no *kumbhaka* prolongado e sim em inspirar através da boca. É o único *pranayama* descrito pelo *Gheranda Samhita* em que a inspiração é feita pela boca, já que *sitkari*, descrito no *Hatha Pradipika* II, 54 não é considerado neste texto.

69 - O yogin deve praticar sempre este benéfico *Shitali Kumbhaka*. Assim nunca sofrerá de indigestão nem de distúrbios de fleuma ou bÍlis.

Tem muitos benefícios para o aquietamento do sistema nervoso.

70 - BHASTRIKA: como os foles de um ferreiro inflam uma e outra vez, similarmente o ar deveria mover-se, dentro e fora usando ambas narinas.

71 - Fazendo-o vinte vezes, realizar *kumbhaka* e em seguida expirar do modo prescrito.

72 - O sábio deve praticar *bhastrika* três vezes. Não terá enfermidade nem sofrimento. Dia a dia terá mais saúde.

Há diferentes variantes de *bhastrika*. A técnica consiste de *kapalabhati* seguido de *kumbhaka*. Aqui, indica-se vinte golpes de *kapalabhati*, seguidos da inspiração por ambas narinas e expiração pela narina esquerda, depois de reter a respiração. Pode compreender-se também como a expiração pelas duas narinas. O *Hatha Pradipika*, em II, 54-64, fala de fazer *kapalabhati* até que se sinta cansaço e em seguida inspirar através da narina direita, realizar *kumbhaka* e expirar pela narina esquerda. Nestas duas variantes a diferença encontra-se no modo de inspiração e expiração. *Brahmananda*, em seu comentário, descreve outras duas variantes de *Bhastrika*, nas quais pratica-se *kapalabhati* com alternância de narinas na inspiração e expiração.

A este *pranayama* outorga-se grande valor espiritual. '*Bhastri*' significa fole e diz-se que ativa o fogo interno do corpo físico e sutil. *Bhastrika* prepara a mente para *pratyahara* e *dhyana*. O *Swami Kuvakalayananda* afirma que 'eleva o indivíduo do seu corpo e o leva a encontrar-se cara a cara com a serena luz espiritual'. (Ver *Kuvakalayananda*, S. *Pranayama*. *Kaivalyadhama*, *Lonavla*).

As interpretações científicas realizadas sobre *bhastrika* segundo a técnica descrita no *Gheranda Samhita* indicaram que a prática durante quarenta e cinco minutos não leva a um aumento na acidez da urina. (Ver *Yoga Mimamsa* Vol VI, Nº 1, p.9-18).

73 - BHRAMARI: à meia noite, num lugar silencioso, onde não haja sons de nenhum tipo, que o *yogin* pratique *puraka* e *kumbhaka* fechando os ouvidos com as mãos.

74 e 75 - Em seguida deve escutar pelo ouvido direito para receber sons despertados internamente como flauta, trovões, sinos, abelhas, campainhas, gongos, trombeta, tambor simples, tambor duplo, nesta ordem.

76 e 77 - Deste modo, vários sons são percebidos pela prática diária. A ressonância dos sons despertados internamente deve misturar-se à luz despertada internamente, e *manas* funde-se ali. Assim *manas* desaparece. Fica *Vishnu* que é o último objetivo e objeto (da busca do *yogin*). Pela mestria em *Bhramari* se obterá êxito em *samadhi*.

Através de *bhramari* alcança-se *Nada Yoga Samadhi*. No *Hatha Pradipika* II, 68 considera-se que este *pranayama* denomina-se *Bhramari* porque sua técnica requer a produção de um zumbido semelhante ao de uma abelha macho

durante a inspiração e de uma abelha fêmea na expiração. Trata-se de um som gutural, como ao pronunciar 'nk' ou 'ng', produzindo vibrações no palato mole. A técnica indicada aqui pelo *Gheranda Samhita* é diferente. Os sons que são produzidos internamente são *anahata*, ou seja, sem percussão. Deste modo, *Bhramari* é um *pranayama* e um *sadhana* ao mesmo tempo. *Nada Yoga* é um ramo do *Yoga* que sustenta que a realização pode ser obtida através da meditação sobre o som. Considera que é fácil aprisionar a mente por meio do som.

Os passos de *bhramari*:

- a) praticar *kumbhaka* tapando os ouvidos com as mãos,
- b) escutar o som despertado por esta prática feita diariamente,
- c) escuta-se o som de *anahata*, que surge do coração. Este som tem uma ressonância e nessa ressonância há uma luz,
- d) nesta luz, a mente deve se fundir,
- e) quando a mente se funde, resta somente *Vishnu*, última meta do *yogin*.

Em *bhramari* se produz um som nasal como o pronunciar a palavra 'king' acompanhada por vibrações do palato mole. Pela purificação dos *nadis* e a concentração, o *yogin* vai conseguindo distintos níveis de experiência que se manifestam na forma de sons que se utilizam até chegar ao nada ou som de *anahata* (sem percussão), que desperta no coração. Os sons são gerados desde o vazio (*sunya*) do coração e *prana* segue o caminho ascendente, até fundir-se com a luz do *atman*. Nessa luz a mente dissolve-se, libera-se das limitações.

78 - MURCCHA: Havendo realizado o *kumbhaka* confortavelmente, retraindo a mente de todos os objetos e fixá-la no espaço entre as sombrancelhas. Produz o estupor da mente e outorga felicidade. Assim, unindo-se *manas* com *Atman* obtêm-se certamente a bênção do *Yoga*.

Murccha significa perda da consciência. A técnica no *Hatha Pradipika* II, 69 é diferente - indica não desfazer *jalandhara bandha* na expiração. A perda da consciência exclui as perturbações sensoriais e libera a mente de pensamentos. Considera-se, no *Hatha Pradipika*, que a perda da consciência é uma ajuda para a meditação.

A técnica do *Gheranda Samhita* é fazer *kumbhaka* com a mente fixa em *bhramadhyas* (entre as sombrancelhas) livre de todos os objetos. É uma forma sutil de *shambhavi mudra* em que se envolve o *kumbhaka*.

79 - KEVALI: A respiração sai, produzindo o som *Ham* e entra, fazendo o som *sah* durante o dia e a noite, 21.600 vezes. É denominado *Ajapa Gayatri*, que todo ser repete incessantemente.

Gheranda considera neste verso a importância do som novamente; neste caso o som despertado pela respiração. Todos recitam o *mantra* 'So Ham' permanentemente, é a técnica de *Ajapa gayatri* e *kevali kumbhaka*. Considera-se o mais poderoso, mais importante e simples dos *pranayamas*. Ainda que esteja agrupado com os *pranayamas* é na realidade uma poderosa prática espiritual. Assim *kevali kumbhaka* no *Gheranda Samhita* é simples e dinâmico. Os sons pronunciam-se mentalmente. O *Atman* ou Ser Supremo dá-se a si mesmo através do corpo e consciência. Esta prática nos faz conscientes de nós mesmos em cada minuto. *Atman* pode ser realizado através da concentração na

respiração e no *mantra*. Através de *kevali kumbhaka* obtêm-se o *samadhi*. Este maravilhoso processo também é descrito no texto *Dhyana Bindu Upanisad* e no *Hamsa Upanisad*.

80 - Este *Ajapajapa* é praticado em três lugares: em *muladhara* (no períneo), no lótus *anahata* (coração) e no lótus de *ajna* (o espaço onde as duas narinas se encontram).

Muladhara, o lótus do coração e o espaço entre as sobrancelhas são os três lugares nos quais o *mantra* 'So Ham' oscila. A técnica é descrita assim: inspirar repetindo mentalmente *So*, expirar repetindo mentalmente *Ham*. Tanto na inspiração como na expiração a consciência deve estar na respiração que passa por esses três centros: narinas, coração, períneo.

De acordo com a fisiologia *yogin*, há sete centros psíquicos no corpo, que estão entrelaçados por pequenas fibras como pétalas de lótus. Dos sete centros, *muladhara* é muito poderoso e está localizado no final da coluna vertebral (região do períneo).

Durante a inspiração e expiração a consciência deve tocar e penetrar estes centros através da respiração. Há outra interpretação deste verso que também é considerada correta: *Ajapa* pode ser praticado fixando-se a consciência em qualquer destes três lugares. Não é necessário mover a consciência de um *chakra* a outro, pode-se fixar em um destes três lugares e repetir o *mantra* com cada respiração.

81 e 82 - O corpo que temos de acordo com nossos *karmas*, mede noventa e seis vezes a medida de um dígito ou dedão (2 m). Geralmente o ar expirado chega a 9 polegadas (22,9 cm), ao cantar seu alcance é de 16 dígitos (33 cm), ao comer 25 dígitos (38,1 cm), ao caminhar é de 2 pés (66 cm), ao dormir é de 30 dígitos (64 cm), na cópula é de 36 dígitos (70 cm) e é maior ao fazer exercícios físicos.

Na Índia, a ciência da respiração é talvez o que de mais importante os *yogins* desenvolveram. *Svara Yoga* é a ciência do fluxo respiratório nas narinas. O estudo do fluxo do ar pelas narinas pode dar-nos indicação sobre as atividades da vida, êxitos, fracassos etc. Considera-se também nesses textos que através do estudo do fluxo do ar nas narinas se pode saber se haverá êxito ou não.

O *Gheranda Samhita* mede o ar expirado em ângulos. O *Yoga Vasistha* diz: 'se o movimento de *prana*, e, portanto da mente, detêm-se externa e internamente, a morte se afasta'.

83 - Se o ar expirado diminui, prolonga-se a vida, se o ar expirado aumenta, a vida se encurta.

84 - Portanto, se *prana* permanece no corpo a morte não ocorre. Quando *vayu* está espontaneamente confinado no corpo, o resultado é *kevala kumbhaka*.

As palavras: *kevala* e *kevali* parecem sinônimos. Mas a técnica dada no *Gheranda Samhita* difere da encontrada no *Hatha Pradipika* II, 72 e no *Vasista*

Samhita III, 28 que descrevem *kevala kumbhaka* como a retenção do ar feita com facilidade (sem *puraka* nem *rechaka*).

No *Gheranda Samhita* indica-se inspirar pelas duas narinas e reter o ar, repetindo mentalmente *Soham* com o ritmo de quinze por minuto, que é considerado *AjapaSamkhya*. *Kevali* significa só, único. O único *pranayama* que o homem pratica vinte e quatro horas é *kevali*. Quando se agrega o *mantra* a ele, torna-se *ajapajapa*. *Ajapa* significa aquilo que não é recitado. Quando o *mantra* é repetido com cada inspiração e expiração, não se faz nenhum esforço para o *mantrajapa*, que acontece automaticamente. Assim *ajapa* significa recitação sem esforço do *japa*. *Gheranda* indica que sempre se deve repetir *ajapa mantra* com cada respiração contando os tempos. Quando *ajapa* contado não é possível, pode-se produzir *kevali* sem contar.

85 e 86 - Durante a vida, deve-se recitar o mantra (*Hamsa* ou *Soham*) com o ritmo de *ajapa* (quinze por minuto). Ao ser abençoado com *kevala kumbhaka* já não há dúvida sobre o ritmo da respiração. No *Manonmani* (a redução do ritmo respiratório) a duração é o dobro da feita no estado de *kevali kumbhaka*.

Manonmani é o estado em que a mente está fixa. Neste processo não há inspiração nem expiração regular. Só *kevala kumbhaka* é produzido, ou seja, recita-se sempre *ajapa mantra* inconscientemente por um número fixo de tempos, mas o *yogin* deve fazê-lo conscientemente e contando. Ao dobrar o número de *ajapa* produz-se o estado de fixação da mente.

87 – Inspirando pelas duas narinas, realizar *kevala kumbhaka*. No primeiro dia, durante uma a sessenta e quatro vezes.

Esta é uma adição à prática já explicada.

88 e 89 - Indico a você que se deve realizar *kevali* oito vezes por dia, a cada três horas, ou deve-se fazer cinco vezes diariamente. Primeiro pela manhã bem cedo, em seguida ao meio dia, depois à tarde, e à meia noite e depois antes do amanhecer. Ou pode-se fazer três vezes ao dia dividindo o dia em três partes iguais, cada uma de oito horas.

90 - Deve-se aumentar o ritmo de *ajapajapa* de uma a cinco vezes por dia até que se consiga o êxito.

Ou seja, intensificar a prática progressivamente.

91 - A esse *pranayama* que resulta dá-se o nome de *kevali* e, quando dominado, o que há que não possa ser conseguido neste mundo?

O *Gheranda Samhita* considera que aquele que controla este *pranayama* controla a ciência do Yoga.

Não há dúvida de que a prática de *kevali* e *ajapa* é muito importante, mas a sua apresentação é um pouco confusa no *Gheranda Samhita*. De acordo com alguns comentaristas, como *Parivrajika Ma Yoga Shakti*, que comenta o *Gheranda Samhita* no texto '*Science of Yoga*' (*Patwardhan, Bihar, India, 1966*),

quando se enfoca apenas a respiração, denomina-se *kevali pranayama*, quando se adiciona o *mantra* é *ajapa*. Quando, pela prática de *ajapa* a consciência da respiração desaparece, esse estado é conhecido como *kevali kumbhaka*. A prática de *ajapa* é poderosa já que através de *ajapa* a mente é controlada e pode levar à indagação de nossa personalidade. *ajapa* também é um processo de relaxamento.

As dúvidas levantadas são:

- 1) O que é *kevali*?
- 2) O que é *kevali kumbhaka*?
- 3) O que é *ajapa gayatri*? Estas três técnicas são uma apenas ou são três distintas?
- 4) A retenção da respiração é parte de *ajapa* e *kevali*?
- 5) Quando se considera que em *kevali pranayama* e *ajapajapa* não é necessário o *kumbhaka*?

Na realidade *ajapa* e *kevali* são a mesma coisa, com pequenas diferenças. O *pranayama* estabelece um trânsito gradual ao plano sutil além dos limites da inspiração e expiração, aumentando a própria consciência, ao mesmo tempo em que o ritmo da respiração vai se alongando, estendendo, até o encontro das duas fases respiratórias, de modo que já não se diferencie a inspiração da expiração. Seria o verdadeiro objetido do *Hatha Yoga* como união das duas polaridades, união de *prana* e *apana* (*ha* e *tha*) que significam também *pranayama*. Assim o *yogin* pode controlar sua mente através do sistema prânico que o *Gheranda Samhita* parece estabelecer e esboçar como um sistema que atua em três polaridades: *ida* e *pingala*, *prana* e *apana*, *sah* e *ham*. O ponto de encontro seria *kevala kumbhaka*, o equilíbrio. Nos *Yogasutras* de *Patanjali* II, 49-51 lê-se a respeito do resultado de *pranayama*: ‘pelo *pranayama* abre-se o véu que encobre a luz e a mente torna-se preparada para a contemplação’.

‘Assim termina o quinto capítulo denominado *Pranayama Prayoga* no contexto do *Ghatastha Yoga* no diálogo entre *Gheranda* e *Canda* no *Gheranda Samhita*’.

Sexta Lição

DHYANA

1 - Dhyana ou meditação é classificada em três classes: *sthula* (grosseira); *jyoti* (luminosa) e *suksma* (sutil). *Suksmadhyana* ou meditação grosseira é feita sobre uma imagem concreta ou forma, como a do próprio *Guru* ou Divindade; *Jyotidhyana* sobre a luz na zona luminosa quando se contempla *Brahma* ou *Prakrti* como uma massa de luz; *Suksmadhyana* ou meditação sutil, em *Brahman* como *Bindu* (ponto) ou a última realidade, além de *Kundalini* (*Shakti*).

Na forma grosseira medita-se sobre o *Ishta Devata* ou Deus pessoal. Com os olhos fechados, visualizar o Deus ou o *Guru* pessoal. Ou fixar os olhos nesse objeto para que a mente não se distraia e se limite a essa área. Assim as energias da mente poderão ser utilizadas para o conhecimento do *Atman*.

Em *Jyotirdhyana* medita-se sobre *Tejomaya Brahman: Jivatman* semelhante à chama de uma vela e que mora em *muladhara* onde está *Kundalini*, ou pode-se meditar na luz entre as sobancelhas.

Em *Suksmadhyana* utiliza-se *Shambhavi Mudra*, técnica de concentração no ponto interno entre as sobancelhas.

Atman revela-se através do processo de *Dhyana*.

Assim como consideramos o homem formado por corpo, mente e espírito, podemos ter uma abordagem à meditação de acordo com a do *Gheranda Samhita*: enfocar *sthula* (corpo), *jyoti* (mente), *bindu* (espírito) que correspondem ao aspecto grosseiro, luminoso e sutil. Com relação à simbologia do lótus, os três níveis estariam representados pelas raízes, o talo e as pétalas, respectivamente.

Outras classificações de *dhyana* que encontramos na literatura *yogin* são: *saguna* e *nirguna*. O texto *Vasistha Samhita* enumera cinco tipos de *saguna dhyana*.

As funções propriamente humanas, que permitem a libertação do *atman* estão relacionadas a *manas*, assim como os estudos preparatórios, a eleição do *guru* e a mestria do corpo. *Manas* chega até o limite de suas possibilidades, mas depois da meditação o passo decisivo é *mano-Laya*, dissolução da mente expressamente proposta nas *Upanisads* como condição necessária para a realização espiritual.

Nas *Upanisads* faz-se distinção entre uma prática inferior que conduz ao domínio dos sentidos (*pratyahara*), uma intermediária que culmina em *dhyana* e a terceira, *samadhi*. Mas estes três graus do *Yoga* não são nada em relação ao estado final de autonomia (*kaivalya*), isolamento que não pertence mais ao mundo onde as disciplinas são necessárias.

Dhyana é compreendida como contemplação, não é totalmente passiva. No momento de *dhyana* não é *manas* que atua, já que foi dissolvida, e sim *buddhi*, o intelecto superior que emana do *atman*. *Dhyana*, às vezes, inclui a intuição intelectual de certas imagens. Nesse caso, chama-se *saguna*, com um objeto. A contemplação superior é sem objeto, *nirguna* ou não clarificada, em que o intelecto (*buddhi*) está em imobilidade perfeita.

2 a 8 - *Sthula dhyana*: Imaginar que na região do coração há um imenso oceano de néctar, e que no meio deste oceano há uma ilha de pedras preciosas onde também a areia são gemas e nos quatro lados da ilha há árvores de *nipa* com flores de *malati*, *mallika*, *jati*, *kesara*, *champaka*, *parijata* e *sthaupadma*, perfumando o espaço com seu doce aroma, e rodeadas por um canal de água. No centro, que o *yogin* imagine um belíssimo *kalpavrksa* (árvore dos desejos) que tenha quatro ramos, representando os quatro *Vedas*, perpetuamente carregado de frutos e flores, com abelhas zumbindo e cucos cantando ali. Fixando a mente ali, visualizar uma linda plataforma de pedras preciosas com um trono coberto de jóias e sentada nesse trono a Divindade Particular (*Ishta Devata*), como foi ensinado pelo seu *Guru*. Que o *yogin* contemple nessa forma apropriada, ornamentos e o veículo da divindade. A constante contemplação desta forma é *sthula dhyana*.

Indica-se aqui a contemplação em uma divindade, esta forma é útil para os que começam e para quem tem fé religiosa, mas não servirá para aqueles que não a tenham. A mente absorve-se mais facilmente neste tipo de meditação quando ela é realizada no objeto que se ama ou venera; isto deterá a mente rapidamente. Havendo chegado através do *pranayama* ao coração purificado, esse *yogin* pode chegar nadando em um mar de néctar ao lugar onde mora *Ishta Devata*. Dar detalhes tão específicos serve para que a mente mantenha-se concentrada.

Com esta visualização a mente tem a possibilidade de manter-se concentrada dentro de um certo movimento criativo. O *yogin* pode eleger buscar *Ishta Devata* no coração ou na cabeça.

9 a 11 - Que o *yogin* imagine no pericárpo das mil pétalas (*sahasrara*) outro lótus com doze pétalas de cor branca, muito brilhantes, que têm doze *bija mantras*: ‘*ha, sa, ksa, ma, la, va, ra, yum, ha, sa, kha* e *phrem*’, nesta ordem. No pericárpo deste lótus pequeno há um triângulo, cujos lados são ‘*a, ka* e *tha*’, tendo três ângulos chamados ‘*ha, la* e *ksa*’, e no meio do triângulo está o *Pranava* ‘*Om*’.

12 - Imagine que há um belo assento com a marca decorativa do *anusasika*, ou seja, de *nada* (som) e *bindu* (luz). Neste assento há dois cisnes e um par de sandálias de madeira.

13 e 14 - Medite sobre o Senhor (*Shiva*), com dois braços e três olhos, vestido de branco, untado com pasta perfumada de cor branca, usando guirlandas cobertas de flores brancas, junto a *Shakti*, que tem uma tinta vermelha. Meditando no Senhor deste modo, obtêm-se *Sthuladhyana* com êxito por excelência.

Este é outro método da meditação grosseira. Outros tradutores e comentaristas a indicam ao final a meditação sobre o próprio *Guru* com flores brancas, junto a sua *Shakti*. Considera-se que o *sadhaka* (praticante) avança na meditação somente quando se dedica ou se entrega com fé e devoção completas ao *Guru*. Os aspirantes vêem o *Guru* como a imagem vivente de Deus na terra e não fazem diferença entre o *Ishta Devata* ou Deus Pessoal e o *Guru*.

Afirma-se que aquele que medita com total reverência e devoção a seu *Guru*, obtém êxito na meditação devido à sua própria fé e amor desenvolvidos através dele. Assim, aqueles que queiram meditar nele, devem seguir as instruções destes versos. Faz-se referência ao triângulo místico. O *Pranava Om* é o *bija mantra* do *chakra ajna*, é a morada de *nada*. O *Yogataravali* de *Shankaracharya* diz: 'Oh! O processo de escutar *nada* incessantemente! Reverencio-te. Considero-te o meio mais indicado para a absorção da mente. Através de tua graça, minha mente e meu *prana* absorvem-se em *Vishnu-pada*, o céu, que é esse Absoluto Supremo com a natureza de *sat cit ananda*'.

15 - Tejo dhyana ou jyotir dhyana: Assim te expliquei sthula dhyana. Escuta agora tejo dhyana ou jyotir dhyana ou a meditação na luz, pela qual o êxito é obtido no Yoga e obtém-se a auto-realização.

Segundo o *Gheranda Samhita*, esta meditação é fonte do conhecimento.

16 - Em muladhara reside kundalini, em forma de serpente. Jivatma reside ali, na forma de crista de uma chama. Medita sobre Tejomaya Brahman (medita nessa chama, como no Luminoso Brahman). Tejodhyana é dhyana por excelência.

Jivatma é a alma do homem, a alma encarnada. Assim, *jivatma* reside em *muladhara* em forma de chama de uma lamparina, e isto pode ser visto através da meditação sobre a própria alma e o Deus Supremo de modo simbólico. A Luz representa o poder da alma e de Deus. Assim, é melhor meditar em *muladhara* na forma de luz em vez de meditar em uma forma física. Considera-se que a luz está mais perto da verdade que a forma física das divindades, que são somente criação da mente. Representam os sentimentos e, por isso a forma das divindades é infinita.

17 - Entre as sobrancelhas, meditar em Teja com uma aura sutil de raios que é a luz do pranava (Om) e está além do alcance de manas. Esta é verdadeiramente tejodhyana.

Meditar numa luz entre as sobrancelhas que consiste de *Om*. Contemplar essa luz. Entre as sobrancelhas, além de *manas* (o nível mental discursivo) está o *pranava*, cheio de luz, que é símbolo de *Atman*. *Tejodhyana* fará a mente conceber-se como luz. É uma técnica elevada de concentração. Pode-se dizer que além do mundo material tudo é feito de partículas de luz. Por exemplo, *deva loka* é um lugar onde residem os Deuses; deriva da palavra 'Du' dando o significado de mundo cheio ou feito de luz. Veja os *Yogasutras* de *Patanjali*, que no verso I, 36, indicam fixar a mente na tendência luminosa da mente como segunda técnica de concentração para obter *citta prasada*.

O êxito em *sthula dhyana* leva à meditação luminosa do Ser. Ao aprofundar-se na meditação, aprende-se a realizar a conexão com o *atman* (luz) do objeto de meditação, neste caso a luz do *Om*.

No *Bhagavad Gita* VI, 19 aparece: 'como uma lâmpada imperturbável num lugar sem vento, o *yogin*, com o pensamento concentrado, absorve-se no Yoga do Ser'. Esta etapa é acompanhada pelo estado de *kevali*, sobre o qual os

Yogasutras de *Patanjali* II, 52 afirmam: 'destrói-se o que encobre a luz'. Esta meditação na luz possibilita o despertar de *kundalini*.

18 e 19 - *Suksma dhyana*: Escutaste, *Canda*, sobre *tejodhyana*. Dar-te-ei agora o conhecimento de *suksma dhyana*. Quando por uma grande fortuna *kundalini* desperta, unifica-se com *Atman* e deixa o corpo a partir das portas dos olhos; vibra em *bhamarandhra*. Isso não é percebido pela alta frequência de sua vibração.

Kundalini é o poder dormente no ser humano, e afirma-se que até que seja despertado, não se obtêm a libertação ou o conhecimento da Realidade. A meditação é o meio para despertar esse poder. *Kundalini Shakti* é como o raio, rápido e dinâmico, desperta com esforço através das práticas propostas pelos textos.

20 - O Yoga se faz vitorioso através de *Dhyana Yoga* e *shambhavi mudra*. Esta é *suksma dhyana*, que deve ser guardada com cuidado. Não é fácil de ser obtida nem pelos deuses.

Shambhavi mudra foi explicado no capítulo III e ajuda a separar a mente da consciência corporal. *Shambhavi* eleva a mente (*manas*) e o intelecto (*Buddhi*). Alguns mestres afirmam que *shambhavi* e *trataka* são o único acesso à mente sutil.

Kundalini eleva-se de *muladhara* a *ajna chakra*. Abandonar o corpo através dos olhos refere-se ao caminho ascendente que leva ao *Raja Yoga*. O *yogin* deve entregar-se a esta experiência interna que lhe possibilita *shambhavi mudra*, que o guia para a união de *atman* com *Paramatman*, objetivo do *samaddhi*.

21 – *Tejo dhyana* é cem vezes superior a *Sthula dhyana*. *Suksma dhyana* é o maior de todos, e é cem mil vezes superior a *Tejodhyana*.

Afirma-se que a meditação sobre a luz é cem vezes mais poderosa que a grosseira ou com as visualizações, e a sutil é cem mil vezes superior a *tejodhyana*. Os três tipos são necessários para todos os praticantes. A importância da primeira é muito grande para que se possa avançar. Necessita-se da orientação do *guru* para saber qual é a prática adequada e o momento de praticá-la. A meditação sobre a luz adiciona e aumenta a experiência interna do praticante.

22 - Assim, *Canda*, descrevi *Dhyana Yoga*, que é difícil de ser conseguido e por virtude do qual o *yogin* unifica-se com o *Atman*. Este é o feito característico de *Dhyana*.

Na literatura *yogin* outra classificação de *dhyana* é: *saguna* (com atributos) e *nirguna* (sem atributos). O texto *Yoga Yajnavalkya* descreve uma forma de *saguna dhyana* sobre a Divindade na forma de *Vaisvanara Agni*; coloca a Divindade no disco solar, visualizado entre as sobrancelhas e o *atman* em *anahata*, no coração.

O *Vasistha Samhita*, a partir do verso IV, 25 se refere a cinco tipos de *saguna dhyana*:

- 1) Formar uma imagem mental de *Narayana* no lótus do coração (IV, 26-30).
- 2) Formar uma imagem mental de *Agni*, em *Kanda*, no umbigo (IV, 32-38).
- 3) Formar uma imagem mental do Ser brilhante entre as sobrancelhas, como um pilar (IV, 39).
- 4) Formar uma imagem em miniatura do Ser no lótus do coração, localizado no círculo da lua, irradiando milhões de raios de néctar, que vêm de *sahasrara* (IV, 41-44)
- 5) Formar uma imagem do Sol com a convicção de que 'eu sou o Ser' (IV, 49-53).

No *Gheranda Samhita*, vê-se que *sthula dhyana* e *jyotir dhyana* são formas de *saguna*, ou seja, com atributos, enquanto que *suksma dhyana* é uma forma de *nirguna dhyana*, sem atributos.

O texto *Brhadhyogiyajnavalkyasmṛti* define *dhyana* como o controle do intelecto (*Buddhi*), de *Ahamkara* (ego), de *Manas* (mente) e dos *Indriyas* com seus objetos no lugar específico.

A orientação do *guru* se faz necessária, para percorrer este caminho em direção ao *Raja Yoga*.

Os *Yogasutras* de *Patanjali*, nos versos III, 2 e 3 afirmam sobre *dhyana*: 'o fluxo ininterrupto da mente para o objeto de meditação é contemplação. A mesma, quando somente há consciência do objeto de meditação e não de si mesmo é *samadhi*'.

O êxito no *Yoga* depende da continuidade perfeita desse processo, que tem movimento ascendente da escuridão para a luz, da morte para a imortalidade, do irreal para o real e para a Libertação, que é o objetivo do *samadhi*.

'Assim termina o sexto capítulo denominado *Dhyana Yoga*, um dos *saptasadhanas* do *Ghatastha Yoga*, no diálogo entre *Gheranda* e *Canda* no *Gheranda Samhita*'.

Sétima Lição

SAMADHI

1 - *Samadhi*, O Yoga supremo, é obtido por grandes méritos (adquiridos previamente, *karma*) e é atingido pela graça do *Guru* e pela devoção a ele.

Samadhi é a culminação do *Yoga Sadhana*. *Dhyana* é uma prática para desenvolver as faculdades da mente. *Samadhi* é o processo de fundir a mente na Consciência Absoluta ou unir a mente com a Consciência Cósmica Suprema, quando se obtêm a sublime eqüanimidade. Consegue-se alcançá-lo através do longo e árduo processo do *Hatha Yoga*. Unir a mente e o intelecto na sua própria origem ou fonte por um certo tempo é conhecido como *Samadhi*.

De acordo com o *Gheranda Samhita*, obtém-se pela graça do *Guru*. Isto se refere à iniciação e ao despertar de *kundalini*. O *Shiva Samhita* II, 7 afirma: 'O *guru*, ao iniciar o discípulo, o faz unindo a consciência do discípulo com a sua própria e dando-lhe conhecimento direto de *matrka-chakra*, através do qual o poder do som se manifesta'.

O estado de *samadhi* transcende todos os estados de consciência conhecidos como vigília (*jagrat*), sonho (*svapna*) e sono profundo (*susupti*), representando o quarto estado (*turiya*). Aqueles três estados correspondem aos três tipos de *dhyana*, e em *samadhi*, transcende-se o plano mental.

Os *Yogasutras* de *Patanjali* III, 3 descrevem assim a experiência do *Samadhi*: '*Dhyana* transforma-se em *samadhi* (quando o sujeito) libera-se de sua forma original e é claramente percebido (vivenciado) em sua mera essência' e no verso III, 4 adiciona: 'Os três processos (*dharana*, *dhyana* e *samadhi*) unidos em um só ponto transformam-se em *samyama*'. Os três passos ou *angas* são os três passos do processo de meditação, sendo consecutivos. Cada passo culmina no seguinte; e *samyama* é o conjunto dos três processos.

No *Vedanta*, o processo é enumerado e denominado como um trio '*dharana-dhyana-samadhi*'. De acordo com *Patanjali*, um leva ao outro, sendo cada processo um estado de maior concentração. *Patanjali* não estipula a natureza dos objetos que são eleitos para a meditação, mas compreende-se que seria essencialmente o mesmo para os três *angas*.

No *Gheranda Samhita*, *dharana* está no capítulo de *mudras*.

2 - Esse *yogin* que está convicto, que tem fé no conhecimento, no seu *Guru*, que desenvolveu autoconfiança e cujo *atman* se ilumina dia a dia, rapidamente adquirirá esta experiência maravilhosa.

Estabelece as condições que o *yogin* deve reunir para alcançar esse estado.

3 - Este processo é separar *manas* do corpo e uni-lo com *Paramatman*. Isto é conhecido como *samadhi* ou *mukti*, libertação de todos os estados de consciência.

Os versos 3 e 4 descrevem o *samadhi* e seu resultado. Antes de empenhar-se na realização do *samadhi*, deve-se conhecer a técnica de separar

a mente da consciência corporal, enquanto não se saiba retraindo a mente dos sentidos não se poderá avançar. Por isso, uma prática intensa de todo o caminho do Yoga deve ser feita; são práticas preparatórias e, sem este conhecimento e práticas, não se pode obter o *samadhi*. Em seguida, pode-se meditar em seu próprio *Atman* ou em *Paramatman*.

Dois elementos místicos guiam o *yogin* ao êxtase: a luz e o som.

Através dos processos anteriores o praticante vai se aproximando de um ponto de ruptura, que é o momento denominado *samadhi*.

4 - Sou somente *Brahman*; sou certamente *Brahman*, não participo da dor, sou a Realidade, *Sat*, *Cit*, a Consciência e *Ananda*, a Felicidade. Eternamente livre Eu sempre sou o que realmente sou.

Descreve o estado de libertação.

Deve-se meditar no verdadeiro Ser. No *Vasista Samhita* IV, 3 *dharana* é descrito no quarto capítulo, depois de *pratyahara*, como o estabelecimento da mente no Ser. No verso IV, 4 há outra definição de *dharana* em relação às cinco letras dos cinco elementos ou das cinco divindades destes elementos, cuja contemplação é definida como *dharana*. Em relação ao *samadhi*, aquele texto afirma que somente aquele que se aperfeiçoou nos passos anteriores é competente para o *samadhi* (*Vasista Samhita* IV, 58). Os cinco tipos de *dhyana* levam ao *samadhi*, mas este em si é só de um tipo - *Vasista Samhita* IV, 59: '*Samadhi* é o estado de identificação entre o Ser individual e o Ser Supremo: *jivatman* e *Paramatman*. A mescla do Ser individual e Supremo é chamado *samadhi*'.

No *Hatha Pradipika*, capítulo IV há a descrição do caminho ao *samadhi*, *kaivalya* ou *mukti*, já que o nomeia indistintamente, pela constante prática de *Nadanusandhana*. O mesmo texto, nos versos IV, 106-110 explica o estado de *samadhi* como o do *yogin* em estado de meditação, e afirma que este estado perdura enquanto mantém-se a mente concentrada em *nada*, o som despertado internamente, como consequência das práticas. Nos versos IV, 108-109 descreve o estado de *samadhi* ou libertação e seus êxitos.

O *Shiva Samhita* V, 155 descreve assim o *samadhi*: 'quando a mente do *yogin* absorve-se no grande Deus chamado *Kula*, obtém-se a perfeição do *samadhi* e o *yogin* permanece estável'. *Kula* se refere a *kundalini* e adiciona no verso V, 156: 'Pela constante meditação, esquece-se o mundo e obtém-se grandes poderes', e no V, 157: 'o *yogin* que bebe continuamente o néctar que flui de si, libera-se da mente e conquista *Kula*. A força de *kundalini* é absorvida e a criação quádrupla é absorvida em *Paramatman*'.

O *Yoga Yajnavalkya* define o *samadhi* como o estado de união do *atman* com *Paramatman* no verso X, 2: 'o estado de unidade do *atman* e *Paramatman* é *samadhi*. O estado de absorção do *atman* em *Brahman* é *samadhi*', e o relaciona com *dhyana* em X, 3-5: 'em qualquer modalidade encontra-se *dhyana* e sobre qualquer objeto culminará no *samadhi*. Portanto, deve-se meditar no *atman* para realizá-lo. Como a água que entra no mar obtém unidade com ele, obtém-se unidade com o *atman* e chega-se ao *samadhi*'.

Nos *Yogasutras* de *Patanjali* III, 3 lê-se: 'esse mesmo (*dhyana*) transforma-se em *samadhi* quando a substância é esvaziada ou desprovida de sua forma original e, no entanto percebe-se claramente em sua essência única'. É claro que denota um processo contínuo e em III, 4 o confirma assim: 'os três

processos em um ponto (*dharana*, *dhyana* e *samadhi*), se estão juntos, dão como resultado *samyama*. *Samyama* é o nome técnico utilizado por *Patanjali* em III, 4, indicando um processo de transformação que é um processo de interiorização da consciência para a sua própria origem. No verso III, 8 afirma: 'Mas ainda a tríade de *dharana*, *dhyana* e *samadhi* é somente a parte externa de *nirbija samadhi*. *Nirbija samadhi* é a forma mais elevada de *samadhi* que é *asamprajnata* e que manifesta a auto-revelação de *Purusa*. *Patanjali* classifica o *samadhi* em *samprajnata* e *asamprajnata*. Por sua vez, *samprajnata* é considerado através de distintas etapas: *savitarka*, *nirvitarka*, *savicara*, *nirvicara*, *anandanugata* e *asmitanugata*.

5 e 6 - Os estados de *dhyana samadhi*, *nada samadhi*, *rasananda samadhi* e *layasiddhi samadhi* são obtidos através de *shambhavi mudra*, *bhramari pranayama*, *khecari mudra* e *yonis mudra*, respectivamente. O quinto estado é conseguido por *Bhakti Yoga*. O sexto é *manomurccha samadhi*. Estes são os seis aspectos do *Raja Yoga*. Escuta a descrição de cada um.

Assim o *samadhi* é de quatro tipos: *dhyana samadhi*, *nada samadhi*, *rasananda samadhi* e *layasiddhi samadhi*. Segundo o comentário do *Gheranda Samhita* editado pelo *Swami Digambarji* e pelo Dr. *Manohar Laxman Gharote*, no Instituto de *Kaivalyadhama*, *Lonavla*, Índia (1978), em todos os manuscritos, exceto no Ms. IX, a seqüência de *Bhramari* e *Khecari* foi mudada.

No *Gheranda Samhita*, *samadhi* é sinônimo de *Raja Yoga* e a seqüência é:

1. através de *shambhavi mudra* → *dhyana* → *samadhi*
2. através de *khecari mudra* → *rasananda* → *samadhi*
3. através de *bhramari* → *nada* → *samadhi*
4. através de *yonis mudra* → *laya* → *samadhi*
5. através de *Bhakti Yoga* → *Ashtasatvikabhava* → *samadhi*
6. através de *manomurccha* → Abstração da mente - união com *atman* → *samadhi*.

Samadhi é um processo e um resultado e por ele se obtém *mukti*. Como processo, é a intensa concentração mental livre de *sankalpas* (desejos e apegos expressos nos termos de *ahamita* e *mamata*). Como resultado disto, consegue-se a união de *jiva* e *Paramatman*. Os resultados variam em seus graus; as experiências na meditação também variam segundo as características de cada pessoa, memórias, gostos, aversões etc. No entanto, somente o *samadhi* pode levar os praticantes a uma experiência comum.

7 - *Dhyana yoga samadhi*: praticando *shambhavi mudra* perceber o *atman*. Uma vez avistado *Brahman* em um *bindu* (ponto de luz) fixar a mente neste ponto.

Em *shambhavi mudra* olha-se para o vazio entre as sobrancelhas, *cidakasa*, alcançando uma região abstrata da mente no profundo da personalidade. Aparecerá uma sensação como de estar no centro do céu; então deverá ser realizada uma meditação no *atman*, como luz. *Cidakasa* é o céu interno, a luz ou estrela que se percebe é a luz do *atman*, de si mesmo. Deve-se

concentrar no céu ou espaço ao redor e dentro de si, até sentir-se como um pequeno pássaro voando para longe no espaço. A própria consciência é o céu. *Bindu* aqui significa ponto brilhante ou disco solar. Este *samadhi* tem por suporte o elemento luz. *Shambhavi mudra* assegura que a consciência mantenha-se constantemente dirigida a este suporte conhecido como o espaço entre as sombrancelhas.

8 - Levar o *Atman* a *Kha* (espaço), levar o espaço ao *Atman*. Vendo assim o *Atman* cheio de espaço (*Kha* - espaço de *Brahman*), nada mais pode ser visto, nem o obstruirá. Estado pleno de Felicidade Perpétua (*Ananda*), e assim o homem está em *samadhi*.

9 e 10 - *Nada yoga samadhi*: Inspirar lentamente, fazendo *bhramari kumbhaka* e expirar lentamente. Será ouvido o som de uma grande abelha. Fixar a mente nesse som despertado internamente. Conseguir-se-á o *samadhi* caracterizado pela experiência da felicidade de ‘Eu sou Isso’: *So Ham*.

Alguns comentaristas consideram que neste *samadhi*, incorpora-se *khecari mudra* e propõe tapar os ouvidos escutando o som interno, e ao incorporar *khecari* pressiona-se um ponto sutil na cavidade do palato, mas é provável que essa interpretação tenha ocorrido pela mudança da ordem dos versos como foi indicado anteriormente.

Tem por suporte o elemento som (*anahata shabda*). Alguns sons são gerados no espaço de *anahata*. O *yogin* concentrado espera com serenidade até que o som o leve às portas da Libertação. No *Prashna Upanisad* V, 2 encontra-se: ‘o som de *OM* é verdadeiramente *Brahman* Superior e Inferior. Com este suporte apenas, o sábio chega a um e ou outro’. Na *Maitry Upanisad* VI, 22 está descrito: ‘há dois *Brahman* para meditar, som e não som’.

11 - *Rasananda Yoga Samadhi*: Quando se pratica *khecari mudra*, levando a língua para cima e atrás do palato, consegue-se o *samadhi* e abandonam-se as demais práticas do *Yoga*.

12 e 13 - *Laya siddhi samadhi*: Assumir *yonis mudra* e imaginar-se a si mesmo unido a *Shakti*; unificar-se com *Paramatman* como com um namorado, imaginando que o *yogin* é *Shakti*, e *Paramatman* é *Purusa* e que ambos se unem. Consegue-se a unidade com *Brahman* quando se está saturado de *ananda* (felicidade). Assim se produz o *samadhi*, no qual o *yogin* realiza que ele e *Brahman* são um e o mesmo.

Este *samadhi* também é chamado de *advaita samadhi*. Alguns devotos na Índia amam imaginar-se como amantes femininas de Deus; pensando que ‘Ele’ é o único masculino, e assim como uma mulher ama a seu marido intensamente, assim também é o desejo de unir-se a *Paramatman*, Deus. Trata-se de desenvolver amor e devoção a Deus unindo a consciência individual com a Consciência Suprema. Só se pode ensinar àqueles que controlam seus sentidos.

O êxito em *yonis mudra* leva à perfeita concentração e ao domínio dos *tattvas*. Unida a *Shakti*, a consciência do *yogin* ascende ao mais elevado nível.

Esta forma de *samadhi* trata os processos sutis que acontecem desde *muladhara* para cima e que leva à união com *Paramatman*.

É a área de *kundalini*, o estado de *laya* e não está relacionado a nenhuma prática sexual.

14 e 15 - *Bhakti yoga samadhi*: Deve-se meditar na forma da própria divindade tutelar dentro do coração e contemplá-la com devoção e alegria; com lágrimas de alegria consegue-se um estado de exaltação da mente (*ashtasatvika bhava*) e consegue-se o estado de *samadhi* e como consequência surge o estado de *manonmani* também.

Consegue-se um estado de emocional especial no *bhakti samadhi*, que é descrito aqui. É adequado para as pessoas mais emotivas. A emoção é uma grande força, se usada corretamente. Se os sentimentos são dirigidos a Deus ou a objetivos elevados, desenvolve-se o ser interno e a personalidade.

16 - *Raja yoga samadhi*: Fazendo o *kumbhaka* denominado *manomurccha*, unir *manas* com *Atman*. Este *samadhi* é conseguido pela união com *Paramatman*.

O que se pede é deter a mente (*manas*), pela prática de *murccha* (que leva à perda da consciência) e, assim, meditar sobre o Senhor. A mente é controlada por si mesma.

É o grande resultado do *yogin*: *Raja yoga samadhi*. Depois de se sutilizar e transmutar todos os aspectos do *yogin* através de *pranayama*, *mudras*, *pratyahara*, *dhyana* e dos diferentes *samadhis*, é agora que a mente se absorve no *atman*. Este *samadhi* tem a mente como sua única sustentação.

17 - Assim *Canda*, expliquei a ti sobre o *samadhi* que leva a *mukti* (a Libertação). A essência do *Raja Yoga* é unificar-se com *Atman*. *Raja Yoga*, *samadhi*, *unmani*, *sahajavastha* são todos sinônimos, e são a união de *manas* e *Atman*.

Comparando com o *Hatha Pradipika* IV, 3-4, encontram-se estes sinônimos: *Raja Yoga*, *samadhi*, *unmani*, *manonmani*, *amaratva*, *laya*, *tattva*, *shunyashunya*, *parampada*, *amanaska*, *advaita*, *niralamba*, *niranjana*, *jivanmukti*, *sahaja* e *turya*.

As palavras dadas aqui podem tomar-se como sinônimos (ainda que tenham algumas diferenças) já que todas apontam para um mesmo fim.

O *Hatha Pradipika* IV, 5 define *samadhi* dessa forma: 'assim como o sal se dissolve na água, unificando-se com ela, o mesmo acontece com *Atman* e *manas*. Esta união é *samadhi*'. Nos versos seguintes, o texto dá belas definições e metáforas.

18 - *Vishnu* está na água, *Vishnu* está na terra, *Vishnu* está no pico das montanhas, *Vishnu* está no meio do vulcão, na forma de fogo e chamas: todo o Universo está impregnado de *Vishnu*.

Vishnu é o Deus que personifica a vida de tudo. *Brahma*, *Vishnu* e *Shiva* são os três Deuses principais que cumprem as três funções: *Brahma*: cria;

Vishnu: sustenta e mantém e *Shiva* destrói para voltar a construir. Então, deve-se tudo o que existe a *Vishnu*, que o sustenta. Este verso confirma a tendência *Vaishnava* de *Gheranda*. Pode-se intuir que havia essa influência a partir conteúdos do texto.

As três formas do divino (*Trimurti*) são *Brahma*, *Vishnu* e *Shiva*. A adoração dos fiéis reparte-se entre *Shiva* e *Vishnu*. *Vishnu* desempenha na *Trimurti* o papel de estabilizador. Aparece como o protetor do Universo cada vez que este se desestabiliza. Quando a ordem oscila (*drama*), *Vishnu* encarna para restabelecê-la. Daqui deriva a teoria dos *avatares*, que marca a origem do Vishnuísmo. Alguns deles foram: *Matsya*, *Kurma* e *Narasimha*. Entre os *avatares*, *Krishna* é o mais célebre, além de *Rama*, e é o que mais ativamente contribuiu para o desenvolvimento do culto *Vishnuita*.

No *Bhagavad Gita*, paralelamente ao caráter guerreiro de *Krishna*, revela-se a parte especulativa que se une à parte fortemente afetiva do culto *Vishnuita*. Neste texto é clara a influência vedantina e devocional. Um aspecto do culto *krishnaita* relacionado a seus amores com *Radha* domina o renascimento *Vishnuita* de Bengala nos séculos XV e XVI, com *Vallabha* e *Caitanya*. Quando compuseram o *Harivamsa* e o *Vishnu Purana* este aspecto era pouco perceptível, mas no século XII o *Gita Govinda* de *Jayadeva* insiste neste ponto da lenda, transpondo-a para um plano místico. Especula-se que o autor do *Gheranda Samhita* pertenceria esta tradição, que se expressa nestes versos através do amor e devoção.

19 - Todas as criaturas que se movem no ar ou na terra, toda criação animada ou inanimada, as árvores, as trepadeiras, o pasto, as raízes etc, as águas e as montanhas, sabe (*Canda*) que tudo isto é *Brahman*. Deve-se ver a todos no *Atman*.

Brahman é a força vital presente em todas as criaturas.

20 - O *Atman* confinado no corpo é *caitanya* ou a consciência que não tem segundo, é eterna e a mais alta. Aquele que a conhece separada do corpo deve liberar-se de desejos e paixões.

A causa do sofrimento é *avidya*, que faz com que nos apeguemos ao efêmero. Todas as concepções de bom e mau, prêmio ou castigo, elevado ou inferior não são nada em si mesmos, mas foram concebidos pela mente, finalmente são somente ilusões ou criações da mente (*maya*). Assim, a mente deve liberar-se dos preconceitos que a aprisionam. Então, deve-se meditar no próprio *Atman*, como algo diferente do corpo e como a única Realidade.

21 - Este *samadhi* é livre de toda consciência. Deve-se obter desapegando-se de tudo: do corpo, dos filhos, da mulher, dos parentes, da riqueza.

Não é a atitude de desinteresse, mas sim de desapaixonamento, de não possessividade. *Vairagya* é essencial para conseguir-se o *samadhi*. O apego é um laço que não permite à mente penetrar na Realidade. O desapaixonamento mantém a mente livre de tensões. A simpatia, a compaixão, o amor, os desejos, ainda que sejam bons em si mesmos, devem ser vistos como vibrações das ondas da mente.

22 - Shiva revelou de diferentes formas a verdade secreta que está atrás de todos os *tattvas* (ou elementos), exaltando *laya* (a dissolução da mente). Conteí a ti brevemente sobre todos eles, que levam a *mukti*.

Samadhi é uma ciência da mente, que tem muitas dimensões. Os psicólogos falam de três dimensões: inconsciente, consciente e subconsciente. No *samadhi*, exploram-se todas as fases da consciência. Através do *samadhi* consegue-se a qualidade de *nirliptattva* ou desapego e depois *mukti* (libertação). *Samadhi* é tanto um processo, como o seu resultado. Como processo, é uma intensa concentração mental livre de todo *samkalpa* (propósito) e livre de apego ao mundo. Como resultado deste processo, é a união de *jiva* (ser individual) com *Paramatman*.

23 - Deste modo, Canda, expliquei-te o grande *samadhi*, que é tão difícil. Havendo experimentado, não se renasce nesta vida.

Neste contexto o nascimento é o resultado das próprias ações físicas e mentais. Se as cordas das ações físicas e mentais são cortadas, não há renascimento, por haver esgotado os antigos desejos e ações. *Eliade* traduz *samadhi* por ênfase, oposto a êxtase, é um neologismo. A palavra *samadhi* afirma *Varenne*²¹ é quase impossível de traduzir. Implica uma união de todos os elementos constitutivos (*sam*) da personalidade e uma posição estável (raiz *dha*) orientada para dentro, ou 'o apogeu do recolhimento', a concentração perfeita e a posição definitiva do indivíduo considerado em seu conjunto.

O *yogin*, em *samadhi*, entra completamente em si mesmo como dizem as *Upanisads*: 'vai estabelecer sua residência no lótus de seu próprio coração'.

O místico é um homem que vive neste mundo e por graça especial é atraído a um mundo inferior; viaja assim através dos três mundos. Enquanto o *yogin* não se desloca e sim se imobiliza por extinção de tudo o que produz movimento: instinto, atividade corporal e mental.

²¹*Varenne, Jean, Upanisads du Yoga, Coll. UNESCO, Gallimard, Paris, 1971.*

Em *samadhi*, o *yogin* está totalmente recolhido em si próprio, até não ser mais que um germe diminuto no mais íntimo de si mesmo. O *samadhi* no *Hatha Yoga* acontece quando *kundalini*, havendo reconhecido sua verdadeira natureza divina, une-se a *Shiva*.

Há a extinção da personalidade; o *yogin* transcende os três mundos e mora em *brahmaloka*. Pode ou não morrer nesse instante, transformou-se em um *jivanmukta* (liberado em vida).

‘Assim termina a sétima lição chamada Samadhi Yoga, um entre os sete passos essenciais do Yoga, no cumprimento do Ghatastha Yoga, no diálogo entre Gheranda e Canda no Gheranda Samhita’.

GORAKSHASHATAKA

Apresentação

O *Goraksha Shataka* é um dos textos mais antigos do *Hatha Yoga*. Estudiosos como Aufrecht e Briggs atribuem o texto desta edição a *Goraksha*. Mas ainda há discussões acerca do conteúdo da versão original. Em geral se estudam os primeiros versos, deixando outros de lado, por não serem considerados importantes para o *Yoga*.¹⁵

Na edição crítica de *Swami Kuvalayananda*, chega-se à conclusão de que o *Goraksha Shataka* original, que trata dos seis *angas* do *Yoga*, consiste somente de 1 verso, e que o *Goraksha Paddhati* é somente uma edição aumentada do *Goraksha Shataka* original.¹⁶

O texto é apresentado como um guia, um tipo de manual para os estudiosos do *Yoga*. Começa com a descrição do objetivo da vida humana, o conhecimento de *Brahman*, e então trata dos 6 passos que levam a esse fim: *asana*, *pranasamyama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* e *samadhi*. Estes 6 passos são contemplados no *Yoga* de *Patanjali*, e direcionam-se ao controle da mente, o que torna o homem capaz da emancipação ou libertação. É o mesmo que dizer que o *Goraksha Shataka* é exposto para libertar o homem. A orientação geral é, então, separar-se do mundo ilusório e conectar-se com o Ser Supremo.

O aspecto filosófico, sustentado pelas propostas dos *natha yogins* não se desenvolve, uma vez que é um texto curto e orientado essencialmente para a apresentação de práticas diversas. Mas há alguns conceitos muito importantes como, por exemplo, que a meta da vida humana é a libertação (*bhavaakashavimukti*) ou auto-realização, ou não dualidade (*advayatva samarasatva*).

Goraksha busca assinspirar também o caráter ortodoxo de seu sistema e por isso descreve o *Yoga* como o fruto da árvore divina ou *Shruti* (o corpo védico).

O conhecimento da ciência do *Yoga* (*Yogavid*) é equiparado ao conhecimento de *Brahman* (*Brahmavid*),¹⁷ aceitando o ponto de vista das *Upanishads*, de que *Brahmavidya* é a finalidade de todo o ascetismo e que o *Yoga* com todas suas técnicas é um instrumento para atingi-lo.

O objetivo central de todo o tipo de *Yoga* é o controle da mente e, segundo o presente texto, até que a mente esteja sob controle e estável, não será possível reverter seu movimento natural, que é para fora.

O primeiro passo para que isso seja possível é afirmar-se corporalmente em uma postura correta, estável e confortável. Dentre todos os *asanas*, refere-se somente a dois: *siddhasana* e *kamalasana*. Estas posturas essencialmente meditativas serão preparadas por meio de outras formas de *asanas*, que são descritos pelos textos *yogins* posteriores a este.

Para se alcançar esse objetivo, recomenda-se o controle de *prana* e *bindu*, por estarem inter-relacionados com a atividade mental. O controle do *prana* é a chave para se conseguir o controle da mente, já que é acessível a todo tipo de praticante.

¹⁵ Para mais detalhes sobre o tema, ver *Goraksa Shataka*, Kaivalyadhama, Lonavla, pp. 5-6.

¹⁶ Ver *Goraksa Shataka*, Kaivalyadhama, Lonavla, pp. 9.

¹⁷ Ver GS 92-100

Além dos *pranayama*, outras técnicas e conceitos que serão preponderantes aos tratados posteriores são expostos como *mudra*, *bandha*, *kundalini udbodha* e os seis *chakras*. Todas estas técnicas demarcam e constituem um sistema de práticas que, como foi visto, têm por objetivo conferir o controle sobre a atividade mental.

Outra técnica fundamental é *pratyahara*, que obstrui o contato com o exterior e prepara a mente para a concentração interna. Neste texto, essa técnica é descrita do ponto de vista do *Hatha Yoga*, atingido através de um *mudra*: *viparita karani*. Afirma-se que o corpo fica embebido em néctar, secretado pela lua, situada na raiz do palato¹⁸; por esta técnica obtém-se domínio sobre este processo e também se controla *bindu*; assim se atinge a quietude da mente. É importante lembrar que este texto também sinaliza a necessidade da orientação de um *guru* para as práticas avançadas.

Então, no *Goraksha Shataka* descreve-se o *Sadanga Yoga*, ou *Yoga* de seis passos; enquanto que o *Hatha Pradipika* descreve o *Yoga* de 4 passos (*Chaturanga*): *asana*, *pranayama*, *mudra* e *samadhi* (sendo *nadanusandhana* o melhor meio para atingi-lo) e o *Gheranda Samhita* descreve o *Yoga* de 7 passos (*Saptanga*): *kriya*, *asana*, *mudra*, *pranayama*, *pratyahara*, *dhyana* e *samadhi*. *Patanjali*, por sua vez, propôs oito passos, ou o *Ashtanga Yoga*: *yama*, *niyama*, *asana*, *pranayama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* e *samadhi*.

Se o compararmos com os *Yogasutras* de *Patanjali* veremos que neste texto os *yamas* e *niyamas* são considerados subentendidos; *pratyahara* é descrito de maneira peculiar através de uma técnica de *mudra*; a meta não é *kaivalya* (o isolamento), que pressupõe uma experiência de dualidade, mas a não-dualidade; tampouco se fala de *Raja Yoga*, nem de sua relação com o *Hatha*.

Em suma, o procedimento proposto pelo *Goraksha Shataka* é atingir primeiramente o controle completo sobre o corpo, depois a estabilidade mental, através de *pranasamyama* e a reversão das atividades da mente, de modo que esta possa se fundir no Ser Supremo e o *yogin* experimente a não-dualidade no plano espiritual.

Versos do *Goraksha Shataka* repetidos em outros tratados

Algumas *Upanishads* do *Yoga* contêm versos semelhantes aos do *Goraksha Shataka*; pode ser comparado, por exemplo, com as seguintes *Upanishads*: *Dhyana-bindu*, *Yogacudamani*, *Yogashikae Shandilya*.

Na *Shandilya Upanishad* I. 7, encontra-se uma chave para se determinar a antiguidade dos textos nela escritos: ao referir-se à purificação de *sushumna*, descreve na passagem citada o processo tríplice de *pranayama* e *citta*, utilizando a expressão introdutória 'estes são os versos', um verso do *Goraksha Shataka*, seguido de perto por outros.

É sabido e admitido por todos os historiadores da filosofia indiana que as *Upanishads* do *Yoga* foram escritas em um largo período histórico e que são comparativamente modernas.

Já que o *Goraksha Paddhati* é considerado uma versão aumentada do *Goraksha Shataka*, pode-se afirmar que este último é anterior às *Upanishads* do *Yoga*. É importante assinalar que até o presente momento não foi demonstrado

¹⁸ Ver GS 55 y 65

que o *Goraksha Paddhati* e o *Goraksha Shataka* beberam de uma mesma fonte anterior a ambos. Assim, pode-se concluir que todas as passagens comuns foram agregadas às *Upanishads* a partir do *Goraksha Shataka*.

O mesmo acontecido com o *Goraksha Paddhati* ocorre com o tratado chamado *Vivekamartanda*, atribuído a *Vishvarupadeva*, cujo sexto capítulo, com algumas variantes na quantidade de versos, é idêntico ao texto integral publicado como sendo o *Goraksha Paddhati* pela *Venkateshwar Press, Bombay* ou ao *Yogamartanda* incluído no '*The Siddha Siddhanta Paddhati and other works of Natha Yogis*' publicado pela *Poona Oriental Book House*.¹⁹

Resumo do texto

O *Goraksha Shataka* é exposto para liberar o homem através de uma série de passos que possibilitam que ele se distancie do mundo ilusório e conecte-se com o Ser Supremo. Esses passos são seis e também estão no *Yoga de Patanjali*: *asana*, *pranasamyama*, ou *pranayama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* e *samadhi*.

Dos 840.000 *asanas* que representam as espécies de animais citadas por *Shiva*, refere-se a dois: *siddhasana* e *kamalasana*.

Bem rapidamente, o texto cita os *adharas* ou *chakras*; descreve *kanda*; fala da existência de 72.000 *nadis* ou canais de *prana*, destacando especialmente *ida*, *pingala* e *sushumna*. Também cita os *vayus* mais importantes ou *pancha pranas* e descreve *kundalini* como uma força que fecha a porta de *Brahman*.

Além disso, enumera os *mudras* mais importantes: *maha mudra*, *Nabho mudra*, *uddiyana*, *jalandhara* e *mula bandha*, sendo a descrição mais detalhada a de *khecari mudra*.

Refere-se à prática do *pranayama* no *asana* (*padma*), como *nasagradrsti*, estando o *yogin* isolado. Descreve o *pranayama* como restrição do *prana* e ensina as técnicas que denomina *suryangabhyasa* e *chandrangabhyasa*, que incluem a concentração no sol e na lua, respectivamente. Também indica integrar o *Pranava* (*om*) na prática. Estabelece a qualidade do *pranayama* segundo os tempos de duração e os efeitos que são produzidos. Um dos objetivos da prática é elevar *apana* através de *Mula bandha* e uni-lo com *prana*, fazendo com que suba até a cabeça junto com *kundalini*. Além disso, considera o *pranayama* como 'uma ponte poderosa para cruzar o oceano de pecados'.

Goraksha afirmou que o *yogin* 'sempre destrói enfermidades por meio de *asanas*, pecados por *pranayama* e perturbações mentais por meio de *pratyahara*'.

O processo de *pratyahara* é descrito como sendo a técnica de *viparitakarani mudra*.

Dharana consiste, segundo o *Goraksha Shataka*, em manter *manas*, a mente, fixa em um dos 5 *hrdayasthanas*; assim, fala de cinco formas ou *pancha dharanas*, em relação com os cinco *bhutas* (elementos grosseiros). Primeiro descreve o elemento (também denominado *tattva*) e sua localização. De acordo com o *Goraksha Shataka*, *dharana* consiste de *citta* e *prana* mantendo-se fixos num dos cinco *dhyana sthanas*, o que é o mesmo que dizer reter *prana* e

¹⁹ Ver *Goraksa Shataka*, *Kaivalyadhama, Lonavla*, pp. 13 - 15.

acompanhá-lo com *citta*, o que não é o *kumbhaka* usual, mas se trata de elevar *prana* desde sua base.

Dhyana é definido como a fixação da mente no *atman*, indicando que pode ser de dois tipos: '*saguna*', ou qualificado, e '*nirguna*', ou absoluto. Refere-se rapidamente aos *siddhis* ou poderes que se alcançam pela prática de *dhyana* nos distintos *chakras*, unindo os elementos e o princípio (*atman*).

Com relação ao *samadhi*, indica que, pela meditação constante no princípio (*atman*), todos os elementos secundários são destruídos e se alcança a libertação com respeito a eles, o que é o mesmo que dizer que o praticante não necessita mais de suporte com relação aos cinco *tanmatras* ou *mahabhutas*, e que enquanto estes últimos existam não haverá *samadhi* libertador. *Goraksha* também diferencia *dharana*, *dhyana* e *samadhi* através das unidades de tempo em que se mantém a concentração. Finalmente, *samadhi* é definido: 'quando *prana* se aquieta e a mente se absorve, resultando a identificação de *Jivatman* com *Paramatman*, que é o *samadhi*'; o que quer dizer que ocorre a união das duas entidades, ou *samarasakatva*. Assim, o praticante trilha o caminho deste *muktisopana* do *samsara*, e assim o *yogin* chega à não-dualidade.

GORAKSHA SHATAKA

OM! Saúdo a *Gorakshanath*, o grande *Guru*.

1- Farei a exposição do *Goraksha Shataka*, para liberar o homem das amarras da vida mundana. Este é um guia para o conhecimento do Ser e uma chave para abrir as portas da discriminação.

2- Esta é uma escada para a *Libertação*, uma forma de escapar da morte e muito mais, já que permite que a mente se retraia de *maya* (ilusão) e se ligue ao Absoluto, ou ao Ser Supremo (*Paramatman*).

3- O homem de bem recorre ao *Yoga*, que é o fruto da árvore que concede os desejos e que tem a forma dos *Vedas*, cujos ramos são habitados por aqueles nascidos duas vezes (*dvija*) e que alivia os pesares da vida mundana.

4- Os seis membros do *Yoga* são *asana*, *pranasamyama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* e *samadhi*.

5- Há tantos *asanas* como espécies de criaturas. *Maheshvara* conhece todas as variedades.

6- Dos 84 *lakhs* (8.400.000), cita-se um representando cada *lakh* (100.000), assim *Shiva* enumerou 84 *asanas*.

7- De todos os *asanas*, somente dois merecem distinção especial. Um se denomina *siddhasana* e o outro *kamalasana*.

8- *Siddhasana*.

Deve-se pressionar firmemente a zona perineal com o tornozelo esquerdo e colocar o outro tornozelo no púbis. Manter o corpo ereto, sem movimentos, com os órgãos sob controle e com o olhar fixo entre as sobancelhas. Este é *siddhasana*, que abre as portas da *Libertação*.

9- *Padmasana* ou *Kamalasana*.

Posicionar o tornozelo direito na raiz da coxa esquerda e o tornozelo esquerdo na raiz da coxa direita; os braços devem ser cruzados por trás das costas e as mãos devem segurar os hálux (dedões dos pés), o direito com a mão direita e o esquerdo com a mão esquerda. Pressionar firmemente o queixo no tórax (*Jalandhara bandha*) e olhar fixamente para a ponta do nariz (*nasagra drsti*). Este *asana* é denominado *padmasana* e destrói todas as enfermidades dos *yogins*.

10- O primeiro *chakra* é *adhara*, o segundo *svadisthana*; entre os dois está '*yonisthana*', denominado '*kamarupa*'.

11- No centro do lótus denominado *adhara*, situado no ânus, formado por quatro pétalas, está o *yoni* denominado '*kama*', que é reverenciado por todos os adeptos.

12- Neste *yoní* (ponto gerador ou que dá origem) há um *mahalinga*, virado para oeste (a entrada de *sushumna*), que tem a ponta brilhante, como uma jóia. Aquele que conhece isto é um conhecedor do Yoga.

13- Debaixo da raiz do pênis está situada a morada quadrada do fogo (que é chamada *Muladhara*), que cintila como o raio e brilha como o ouro aquecido.

14- A palavra 'sva' significa *prana* e *svadisthana* é seu lugar. Assim, pelo termo *svadisthana* apenas se indica *medhra* (osso púbico).

15- No *nabhimandala* (umbigo) há um *kanda* (raiz bulbosa) que é atravessado por *sushumna* , como uma conta (miçanga) é atravessada por um fio. Neste centro há um *chakra* chamado *manipura*.

16- Acima do pênis e abaixo do umbigo há uma raiz bulbosa (*kanda*) semelhante ao ovo de um pássaro, é a fonte da qual provêm todos os 72.000 *nadis*.

17- Dos milhares de *nadis* que servem como canais de *prana*, 72 são os mais importantes. Destes, 10 são especialmente notáveis.

18- São *ida*, *pingala* e o terceiro é *sushumna*, sendo os outros *gandhari* e *hastijihva*, *pusa* e *yashasvini*.

19- *Alambusa* e *kuhu* e *shankhini*, o décimo. Este grupo de *nadis* deve ser sempre conhecido pelos *yogins*.

20- *Ida* se situa à esquerda, *pingala* à direita, enquanto *sushumna* está na região média, e *gandhari* chega ao olho esquerdo.

21- *Hastijihva* chega ao olho direito e *pusa* ao ouvido direito, *yashasvini* chega ao ouvido esquerdo e *alambusa* à boca.

22- *Kuhu* se localiza na zona superior ao pênis, *shankhini* em *Mulasthana* (*Muladhara*). Os 10 *nadis* têm suas terminações localizadas deste modo, constituindo os caminhos que *prana* percorre.

23- Os *nadis ida*, *pingala* e *sushumna* transportam o *prana* incessantemente. Considera-se que suas divindades sejam a Lua, o Sol e *Agni* (o fogo), respectivamente.

24- Os nomes dos *vayus* mais importantes são: *prana* e *apana*, *udana*, *samana* e *vyana*, *naga* e *kurma*, *krkara*, *devadatta* e *dhananjaya*.

25- Cinco destes são *prana* e outros conhecidos *apana*, *vyana*, *samana*, *udana*. Há outros cinco conhecidos como *naga* e outros que, tomando a forma de *jiva* (vida), movem-se nos milhares de *nadis*.

26- *Jiva* (vida), controlando *prana* e *apana*, move-se para cima em direção às narinas e também para baixo, em direção a *Muladhara*, pelo caminho esquerdo e direito e não pode ser visto, devido à sua mobilidade sutil.

27- Assim como uma bola reboteia quando golpeada por um bastão, *jiva* quando sacudido por *prana* e *apana* é atraído por eles posteriormente.

28- Assim como um falcão atado por uma corda pode ser trazido de volta, mesmo que voe bem distante, *jiva* (o homem encarnado) preso pelos *gunas* (literalmente cordas e tecnicamente os 3 componentes primários de *prakrti*) é trazido novamente por *prana* e *apana*.

29- *Apana* atrai *prana*, *prana* atrai *apana*. Estão situados acima e abaixo: *prana* no lugar do coração e *apana* na região anal. Aquele que os conhece é um conhecedor do Yoga.

30- Abaixo de *kanda* reside o poder denominado *kundalini*; enrolada 8 vezes, em forma de serpente, fechando com sua boca a entrada de *Brahmarandhra*.

31- Despertada pelo contato com *Agni* (fogo) e conscientemente ativada pela respiração vital, eleva-se através de *sushumna*, levando consigo o *prajiva* (princípio vivente) como se fosse um cordão.

32- O *yogin* que conhece *maha mudra*, *Nabho mudra* (ou *khecari mudra*), *Uddiyana bandha*, *Jalandhara bandha* e *Mula bandha*, transforma-se em receptáculo de poderes milagrosos.

33- *Maha mudra*

Com o queixo apoiado no tórax, pressionando *yonis* forte e continuamente (espaço entre o ânus e os testículos) com o pé esquerdo; com a perna direita estendida e segura por ambas as mãos, devem ser repletos de ar ambos os lados, reter por um tempo específico e expirar lentamente. Este é denominado *maha mudra*, que destrói os pecados humanos.

34- *Khecari mudra* ou *Nabho mudra*

Quando a língua é levada para trás, até a cavidade do *crânio* e os olhos estão fixos firmemente entre as sobrancelhas, pratica-se *Khecari mudra*.

35- *Uddiyana bandha*

Sobre o pênis, até a região do umbigo é a região de *Uddiyana*. Esse *bandha* controla esta região e é como um leão para a morte, em forma de elefante.

36- *Jalandhara bandha*.

Quando se pratica *Jalandhara bandha*, que é caracterizada pela contração da garganta, o néctar não cai no fogo que se situa em *nabhimandala* (região de *manipura*) e *vayu* não transita pelo caminho equivocado.

37- *Mula bandha*.

Pressionando *yoni* (espaço entre o ânus e os testículos) com o tornozelo, deve-se contrair o ânus e direcionar *apana* para cima. Este se chama *Mula bandha*.

38- *Pranayama*

O *pranayama* é indicado, desde o início dos tempos, para evitar o medo da morte; assim o fazem também os *yogins* e *munis*, portanto deve-se controlar *vayu* (*prana*) para evitá-lo.

39- Quando a respiração (*Vvta*) é instável, tudo é instável, mas quando a respiração se estabiliza, tudo se estabiliza e o *yogin* permanece imóvel (chega ao *samadhī*). Por isso, deve-se controlar a respiração.

40- Quando a respiração ocorre na expiração a 36 *angulas* (27 polegadas) através das narinas esquerda e direita, isso é chamado de *prana* (aquilo que sai).

41- O *yogin*, sentado em *padmasana*, tendo reverenciado seu *guru* como *Shiva*, com os olhos fixos na ponta do nariz, deve praticar *pranayama* em um local isolado.

42- *Prana* é o *vayu* que reside no corpo e *ayama* significa sua restrição. Quando apenas uma respiração for a medida do *pranayama*, seu *Yoga* será o mais elevado, já que leva *prana* até *Brahmarandhra* em uma só respiração.

43- *Chandragabhyasa*

O *yogin*, sentado em *padmasana*, deve inspirar *prana* através de *ida* (narina esquerda) e, tendo retido *prana* de acordo com sua capacidade, deve expirá-lo através de *pingala* (narina direita).

44- O *pranayama*, quando é praticado deste modo, havendo meditado na esfera da lua, que é como um oceano de leite (néctar que brilha como um oceano), faz com que o praticante sinta-se feliz.

45- *Suryangabhyasa*

Inspirando *prana* através de *pingala*, deve-se encher os pulmões lentamente (*udara*), retendo o alento em seguida, como está prescrito, e deve-se expirar por *Ida*.

46- Quando se utiliza este tipo de *pranayama* denominado *suryangabhyasa*, havendo meditado na esfera do sol, situado no umbigo, que parece uma massa de ardente de chamas, o praticante se sente feliz.

47- O *pranayama* que dura 12 *matras* e que se integra com o *Pranava* (*Om*) tem 3 fases: *rechaka*, *puraka* e *kumbhaka*.

48- A medida do *pranayama* de tipo inferior é 12 *matras*; o de tipo médio tem duas vezes esse número (24) e o melhor, três vezes esse número (36).

49- No *pranayama* de tipo inferior, o corpo transpira profusamente; no segundo, sente-se tremor físico; no mais elevado, o *yogin*, sentado em *baddhapadmasana*, freqüentemente levita.

50- Recomenda-se massagear ou untar o corpo com a transpiração que é produzida pela prática. Devem ser evitados os alimentos amargos, ácidos e salgados e comer especialmente alimentos que incluam leite e seus derivados.

51- A inspiração deve ser lenta e a expiração deve ocorrer do mesmo modo. Não se deve reter a respiração além do adequado, nem expirar rapidamente.

52- Pela aplicação de *Mula bandha*, deve-se fazer *apana* ascender até uní-lo com *prana* e direcioná-los para cima, junto com *Shakti, kundalini*, que ascenderá através de *sushumna*. Deste modo o *sadhaka* (praticante) se liberta de pecados.

53- Assim o *pranayama* transforma-se em um verdadeiro fogo para queimar o combustível constituído pelos pecados. É sempre considerado uma ponte poderosa para atravessar o oceano de defeitos e perturbações. Isto é o que afirmam os *yogins*.

54- Fazendo estas práticas indicadas, o *yogin* destruirá enfermidades através da prática de *asanas*; pecados pelo *pranayama* e perturbações mentais pela prática de *pratyahara*; através de *dharana* conseguirá a estabilidade mental; por *dhyana* obterá concentração em um objetivo e através do *samadhi* chegará à *Libertação*, deixando de lado as ações boas e más.

55- *Pratyahara*

O sol (localizado no umbigo) absorve para si mesmo a corrente de néctar que flui da Lua (situada na base do pálato). A ação de evitar esta absorção é denominada *pratyahara*.

56- A mulher proveniente do disco da lua é desfrutada por dois. Um terceiro, diferente dos dois, libera-se da decadência e da morte.²⁰

57- Na região do umbigo há um sol ardente, enquanto na base do pálato está sempre a lua, repleta de néctar.

58- A lua, inclinada para baixo, libera *amrta* (néctar) e o sol, com sua boca para cima, o absorve. É por isso que se deve conhecer a prática através da qual se evita que o succulento néctar seja consumido.

²⁰ Mulher aqui é simbolismo do néctar que passa por duas passagens, garganta e umbigo, e sua não absorção evita que se deteriore, outorgando assim a imortalidade e libertando do envelhecimento. E o ser é então o observador.

59- O umbigo deve estar acima e o pálato abaixo, o sol acima e a lua abaixo. Essa ação é conhecida como *viparita karani*, ou ação invertida e deve ser conhecida através da palavra do *guru*.

60- Os *yogins* conhecem *anahata chakra*, localizado no coração, de onde o touro atado três vezes muge com força.

61- Depois de passar através de *manipura* e tendo cruzado *anahata chakra*, quando o *prana* chega ao grande lótus de *sahasrara*, através de *vishuddha* e *ajna chakras*, o *yogin* torna-se imortal.

62- A sílaba 'vi' (de *vishuddha*) significa *hamsa* (respiração, *prana*) e 'shuddha' significa puro. Deste modo, os conhecedores dos *chakras* conhecem o situado na garganta como *vishuddha*.

63- Se o néctar da lua for retido no grande *vishuddha chakra*, evitando a boca do sol, o *yogin* se liberará da decadência da velhice em um mês.

64- Pressionando a grande cavidade *rajadanta* com a ponta da língua, fixando-a girada por detrás do pálato, tendo meditado na Deusa e na forma do néctar, o *yogin* se transforma em um homem sábio.

65- O sêmem deste *yogin*, cujo corpo está repleto de néctar, em dois ou três anos mover-se-á de maneira ascendente e despertará poderes milagrosos como *anima* (tornar-se pequeno) etc.

66- Assim como o fogo não abandona o combustível da lâmpada, a alma não deixa o corpo que está cheio de néctar secretado pela lua.

67- Tendo dominado *asana*, *pranayama* e *pratyahara*, deve-se praticar *dharanas*.

68- Os *dharanas* dos cinco *bhutas* (elementos) devem ser realizados nos lugares correspondentes dentro do corpo. *Dharana* é praticada para a estabilidade da mente.

69- *Prthvi Dharana*.

Deve-se reter o *prana* acompanhado pela mente por cinco *ghatikas* (2 horas) sobre o elemento terra, de forma quadrangular, situado no coração e presidido por *Brahma*, elemento belo como uma pedra preciosa amarela, cujo som é o *bija mantra LAM (lakara)*. Este *dharana* no elemento *Prthvi* (terra) conquistará a terra (ou seja, o poder que outorga ao *yogin* é o de poder mover-se sem ser obstruído por sólidos).

70- *Varuni Dharana*.

O elemento água que secreta o elemento lua crescente e é branco como a flor *kunda*; encontra-se na garganta - este elemento se chama néctar e é caracterizado por *vakara* (som *VAM*) e sempre associado com *Vishnu*. Deve-se reter *prana* acompanhado pela concentração da mente nessa região. Esse *dharana* no elemento água permite digerir os piores venenos.

71- Agni Dharana.

Na região do pálato encontra-se o elemento fogo, com forma de triângulo brilhante, como o inseto *indragapa*, de cor coral e está associado com *Rudra*. Deve-se reter o *prana* e a mente por cinco *ghatikas* (2 horas) nessa região e o *bija mantra* é *RAM*. Este *dharana* no fogo sempre confere controle sobre *Agni*.

72- Vayu Dharana.

O elemento ar situa-se no entrecenhos, é brilhante como o fogo em brasa, sua forma é redonda; consiste de *vayu* ou ar e é associado com o *bija mantra* *YAM*; a divindade é *Ishvara*. Deve-se reter o *prana* junto com a mente por 5 *ghatikas* na região de *Vayu* (entrecenhos). Este *dharana* possibilita ao *yogin* voar no céu.

73- O elemento *akasha* (espaço), situado em *Brahmarandhra*, é como a água pura e está associado com *Sada Shiva*. O *bija mantra* é *HAM*; é sereno. Deve-se reter *prana* e a mente por 5 *ghatikas* nessa região. Este *dharana* é eficiente para abrir as portas da *Libertação*.

74- Estes cinco *dharanas* nos *bhutas* ou elementos transformam-se respectivamente em *stambhani* (solidificante), *dravani* (líquidificante), *dahani* (inflamante), *bhramani* (arremoliante) e *shosani* (absorvente); outorgam os poderes de *stambhana*, *dravana* etc.

75- O *yogin* sempre presente em pensamento, palavra e ação nos 5 *dharanas*, que são difíceis de dominar, é absolvido de todo o pecado.

76- No coração do *yogin* há todo o tipo de pensamento, mas quando a mente se fixa no princípio, *Atman*, este estado denomina-se *dhyana*.

77- *Dhyana* (meditação) é de dois tipos: *saguna* - qualificada e *nirguna* - absoluta. *Saguna* é aquela em que o objeto tem características como cor, forma etc. *Nirguna* é descrita como absoluta, sem atributos.

78- O primeiro *chakra* chamado *muladhara* é brilhante como o sol. Meditando nele, com o olhar na ponta do nariz, alcança-se a *Libertação* dos pecados.

79- O segundo *chakra* é *svadhisthana*, belo como um rubi verdadeiro, meditando nele com o olhar na ponta do nariz, alcança-se a *Libertação* dos pecados.

80- O *chakra manipura* é como o sol matutino; meditando nele com o olhar na ponta do nariz, pode-se conquistar o mundo.

81- Há um ponto chamado *lampika*, em que é secretado o néctar que vem do globo lunar. Se a contemplação for realizada nessa região, com o olhar na ponta do nariz, o *yogin* se libera de todos os males.

82- Com o olhar na ponta do nariz, meditando em *anahata* refulgente como o raio, localizado no lótus do coração, aberto pelo *pranayama*, a unificação com *Brahman* é alcançada.

83- No centro de *ghantika* (garganta) está *vishuddha chakra*, fonte do néctar. Meditando nele, com o olhar continuamente mantido na ponta do nariz, o praticante se identifica com *Brahman*.

84- Com o olhar na ponta do nariz, meditando na divindade que reside no entreceijos e que resplandece como uma pérola, chega-se à bem-aventurança.

85- Com o olhar na ponta do nariz e meditando no céu, *ajnachakra*, sobre o absoluto e pacífico *Shiva*, cuja face gira em todas as direções, o praticante se libera do sofrimento.

86-87- O estudante de Yoga obtém mestria sobre si depois de meditar na zona de *muladhara* (ânus), *svadisthana* (região genital), *manipura* (região do umbigo), *anahata* (o coração), *vishuddha* (a garganta), *Rudra* (a úvula); o Senhor *Parameshvara* no entreceijos, em *ajna*, e o vazio *Brahmarandhra* idêntico a *Atman* que engloba tudo, puro como o espaço e brilhante como um espelho.

88- Estes centros de meditação que foram descritos, ao serem associados com os elementos secundários correspondentes como *Prthvi*, *Ap* etc. e o principal - *Atman*, conduzem ao despertar dos oito poderes milagrosos.

89- Foram descritos os secundários e o principal, os primeiros significando cores enquanto o último significa *Atman*.

90- Os secundários originam o conhecimento errôneo, enquanto o principal é oposto por natureza.

91- Quando uma jóia é polida, brilha com sua cor verdadeira, do mesmo modo, a alma que é liberada pelo despertar deve ser preferida, porque isto significa Libertação do secundário ou falso.

92- Os conhecedores do princípio o conhecem para se libertarem do sofrimento sem nenhum apoio, livres da diversidade, sem substrato, livres da dor e vazios de forma.

93- Enquanto os *tanmatras* perduram (por exemplo, o som que persiste no ouvido) denomina-se meditação, depois começa o *samadhi*.

94- Quando *prana* se aquieta e a mente se absorve, a identificação de *Jivatma* e *paramatma* acontece.

95- Pela prática de *dharana*, obtém-se a estabilidade da mente; pela prática de *dhyana*, alcança-se a concentração em apenas um ponto que leva ao

samadhi e pelo *samadhi* alcança-se a Libertação, deixados de lado os *karmas* bons e ruins.

96- *Dharana* dura 5 *nadis* (5 x 24 minutos - sendo o *nadi* equivalente a 24 minutos); *dhyana* 60 *nadis*, ou seja 60 x 24 minutos, e a restrição de *prana* (*kumbhaka*) de pelo menos 12 dias significa *samadhi*.

97- O *yogin* em *samadhi* não percebe odor, sabor, forma, toque nem som, nem se reconhece a si mesmo ou aos outros.

98- O *yogin* em *samadhi* não é devorado pelo tempo, nem afetado por nenhuma ação, nem conquistado por ninguém.

99- Os conhecedores de *Brahman* conhecem a *Brahman* como puro, estável, constante, sem ação, não-qualificado, que tudo pode penetrar como o espaço e a natureza do conhecimento e bem-aventurança.

100- No estado mais elevado do conhecedor do *Yoga* sempre há não dualidade, como o leite derramado no leite, o *ghee* (manteiga clarificada) no *ghee*, o fogo no fogo. No estado mais elevado, o conhecedor do *Yoga* chega à não dualidade se segue o caminho de *muktisopana*, que é como um fogo verdadeiro para o terrível bosque que se apresenta na forma de *samsara* (existência mundana).